سلسلة المعرفة للجميع

العلاج بالماء

أسراره وفوائده



د/محمد كمال

الدار الذهبية

العلاج بالماء

أسراره وفوائده

د/محمد كمــال

العلاج بالماء



العلاج بالماء والسوائل **Hydrotherapy** يتكون الماء من: ذرة الأكسجين السالبة ترتبط بذرتين من الهيدروجين الموجب، علما بأن الأكسجين والهيدروجين هما العصب الأساسي الذي تقوم عليه كل الحَيَوَات في الوجود، والدليل قوله تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠].

ويمتاز الماء بخصائص لا تتوافر قط لسائل غيره، فهو يتفاعل في نفس الوقت كحامض وكقاعدة، وبذلك يمكن أن يتفاعل مع نفسه في ظروف خاصة، وهو مادة ضعيفة التراكيب هشة البنيان، قابلة للتغير تحت أقل المؤثرات؛ فهو يتأثر بالصوت، والمغناطيسية، والحرارة، والبرودة، والضوء، والطاقة الحيوية،

وخضع لتجارب كثيرة تبين منها أنه يحتفظ بالمعلومات المرسلة من قبل الأجسام البيولوجية. ويتكون جزيء الماء على شكل يشبه المغناطيس الذي له قطب سالب وآخر موجب، يدور حول نفسه بسرعة كبيرة، وحول الجزيئات الأخرى على مسافة ثابتة، مما يجعل للماء في هذه الحالة نوعا من التماسك.

وتتفكك جزيئات الماء المتماسكة ويعاد تشكيلها تحت تأثير ذبذبات الصوت أو المؤثرات الخارجية، وفي تلك الحالة ينساب بحرية أكبر إلى سيتوبلازم الخلايا وهو مشحون بالطاقة التي تحفز الخلية على العمل بنشاط وبشكل أفضل. ويشكل الماء ثلثي وزن الجسم (٨٤٪) من وزن الدماغ، (٨٠٪) من وزن المخ، (٩٠٪) من وزن الخلايا الليمفاوية، كما يشكل الماء نسبة (٨٠٪) من وزن السيتوبلازم الجزء الأكبر منه حر، وجزء بسيط (٤،٤٪) فقط تدخل فيه أملاح

البوتاسيوم والفسفور وبعض السكريات وقليل جدا من الدهون، وتتم جميع العمليات الحيوية في خلايا الجسم داخل وسط مائي. والماء يعمل كمذيب فيزيد من سرعة العمليات الحيوية للخلية بأقل فاقد ممكن من الطاقة التي تتمثل في ثلاثي أدينوزين الفوسفات **ATP**؛ لأنه يتفاعل مع عدة مكونات عضوية وغير عضوية، بسبب خاصية الاستقطاب الكهربائي **Electical Polarity** التي تتميز بها جزيئات الماء. والماء لديه القدرة على التغير والتبدل والتكيف الذاتي عند أي تأثير يجرى عليه في محيطه، ويبلغ أعلى قدرة له على ذلك بين درجتي ٣٥و٤٠ درجة مئوية، وهي درجة حرارة الجسم عند الكائنات الحية النشيطة ومنها الإنسان، ويمكن للجسم أن يصبر عن الماء مدة أقصاها ٧٢ساعة.



وقد أدرك قدماء المصريين فوائد الماء العلاجية، فكان الكهنة يستأثرون بما يسمونه الماء المبارك الذي يحصنون به الملوك والملكات من الشر. وأدرك العلماء أهمية الماء في علاج كثير من الأمراض، حتى أصبح العلاج بالماء من طرق العلاج المتعارف عليها في كثير من الحضارات القديمة. ولما تقدم العلم وجد الماء مكان الصدارة في العلاج، سواء كان بالماء الساخن أو البارد أو الثلج، حيث إنه أول ما يتبادر إلى الذهن عند الإسعاف من لسع أو حرق أو كدمة، وقد تكون كمادات الماء البارد وسيلة لإنقاذ حياة طفل يعاني من ارتفاع شديد في درجة الحرارة. وقد ثبت علميًّا أن شرب كوب من الماء البارد في الصباح قبل تناول الطعام، أي (على الريق) يفيد في تنبيه الأمعاء الكسولة، ويكافح الإمساك، ويعمل

كحمية لتخفيض الوزن.

وعلى مر العصور استخدم البشر من جميع الأجناس، ماء العيون لعلاج الأمراض الجلدية. وقد ثبت نجاح استخدام المياه المعدنية في علاج، ضغط الدم المرتفع، والتهابات المفاصل، وأمراض القلب، والإكزيما (حساسية الجلد). كما أثبت العلاج بالمياه المعدنية نجاحًا ملحوظًا في علاج السمنة، ففي فرنسا أجريت تجربة على ٣٤ مريضًا يعانون من ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وقد اقتصر علاج هؤلاء المرضى على تناول المياه المعدنية فقط ثلاث مرات يوميا دون أي علاج طبي آخر، واستمر هذا العلاج لمدة ثلاثين يومًا، فأتت النتائج أفضل مما توقع الأطباء المعالجون.

وفي المجر توصل الأطباء إلى أنه يمكن علاج حالات التهاب المفاصل دون الاستعانة بعقار الكورتيزون، والاكتفاء بعلاج المرضى عن طريق المياه

المعدنية. وفي روسيا تُشرف الحكومة على مراكز العلاج بالمياه المعدنية، وتوليها عناية كبيرة، بعد أن توصل الأطباء هناك إلى أن المياه المعدنية أفضل وسيلة لمنع إصابة الجسم بالأمراض، وزيادة مناعته ضد الكثير من الأمراض، ويتردد عليها أكثر من ستة ملايين مواطن سنويًّا.

والعلاج بالماء من العلاجات الشهيرة والناجحة والتي تأتي بنتيجة مباشرة في كافة صوره من الثلج إلى البخار. فمثلا الرعاف الذي يحدث نتيجة ارتفاع درجة الحرارة من أفضل علاجاته التي تأتي بنتائج فورية هي وضع قطعة من الثلج على الأنف؛ لأن الثلج يعمل على تضييق الأوعية الدموية والشعيرات الدقيقة النازفة، والحمى يطفئ لهيبها الماء، والعين يفيدها الماء البارد في حالات الإجهاد أو الاحمرار، بينما تفيد كمادات الماء الساخن عضلات الجسم المتشنجة.

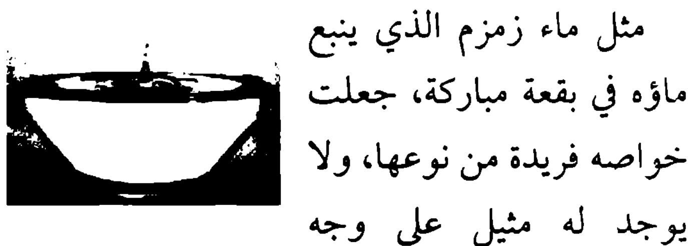
أما الكدمات ولسعات النار فيفيدها كمادات الماء البارد. وينصح الأطباء مستخدمي أجهزة الحاسب الآلي لساعات طويلة أن يغسلوا وجوههم بالماء كل ساعتين حتى لا يصاب المستخدم بأضرار الكهرباء الساكنة المنبعثة من الجهاز.

وداخليًّا يعد الماء أفضل الوسائل التي يمكن استخدامها لتحسين سلوك الخلية، ومساعدتها على استعادة نشاطها وتقويتها على رفض وطرد العوامل المُمرضة ذاتيا بواسطة الليسوزومات التي تتكاثر وتنشط فتقضي بالاشتباك المباشر على الأعداء الذين تسول لهم أنفسهم الاقتراب من الخلية أو دخولها. أما خارجيًّا فيعمل الماء عند الاغتسال أو الوضوء بنظرية **الاستقطاب الكهربائي** على: تفريغ الشحنات الكهربائية الزائدة على سطح الجلد، والتي تؤثر سلبا على سريان الطاقة الحيوية في قنواتها الطبيعية، وتعتبر

المناطق الأشد تأثرًا بالماء في الجسم هي: الوجه واليدان والقدمان؛ لأنها تحتوي على بدايات ونهايات قنوات الطاقة بالجسم، وأهم نقاط تنشيط تلك القنوات. ومن حكمة الخالق سبحانه وتعالى البالغة، أن هذه المناطق بالتحديد هي المقصودة بالضوء في قوله تعالى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ﴾ [سورة المائدة: ٦].

- أنواع العلاج بالماء والسوائل:

١- النوع الأول: الماء المبارك:



مثل ماء زمزم الذي ينبع ماؤه في بقعة مباركة، جعلت خواصه فريدة من نوعها، ولا يوجد له مثيل على وجه الأرض، وتلك المؤثرات الخارجية هي:

- أنه نابع في أحضان بيت الله الحرام، فأحد منبعيه من تحت البيت، والآخر من تحت جبل الصفا.

-أن الذي قام بحفره هو جبريل عليه السلام، وطاقته علوية يبقى أثرها إلى ما شاء الله تعالى.

-أنه يشهد توافد الملائكة المستمر على بيت الله الحرام، وطاقتهم نورانية عالية.

-أنه نابع من منطقة صخرية صلدة: ضخمة جدا ومتماسكة وذات طبيعة متميزة.

وبذلك أصبح ماء زمزم صالحا لجميع الاستخدامات مهما تعددت: فهو يصلح لري ظمأ العطشان، ولشبع بطن الجوعان، ولعلاج الأمراض من البرد إلى السرطان. أما الدليل على خاصية الماء المبارك في العلاج فهو:

- ما رواه الإمام أحمد وابن ماجه عن جابر بن عبدالله أن رسول الله ﷺ قال: **«ماء زمزم لما شرب له»**.

- ما رواه الإمام البخاري، عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه زار رجلا أخذته الحمى، فقال: أبردها عنك بماء زمزم فإن رسول الله ﷺ قال: «**الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء**»، وفي رواية قال: «بماء زمزم».

- في قصة إسلام أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أنه مكث بمكة أسابيع يعيش فقط على ماء زمزم.



- وفي سيرة عبدالله بن الزبير رضي الله عنهما، أنه حوصر ببيت الله الحرام ما يربو على الشهر لا يشرب إلا من ماء زمزم.

- ومن التجارب الشخصية: عندما نعتمر خلال شهر رمضان ونفطر على ماء زمزم فقط نمكث حتى صلاة العشاء التي تتواصل مع صلاة القيام، لا نشعر

بأي جوع، والسبب يعود إلى ماء زمزم فقد أشبعنا.

٢- النوع الثاني - الماء المشحون بطاقة الإنسان:

وهو كل ماء احتضنه الإنسان بين يديه أو لامس جسمه (كماء الوضوء) فإنه بالتأكيد يحمل بصمة الهالة أو الطاقة لذلك الإنسان، وإذا شرب منه فإن ما يبقى في الكوب أو الإناء يحمل



بالإضافة إلى بصمة الطاقة ما يسمى بالدهن الإنساني. ويصبح الماء الذي أمسكه الإنسان بين يديه أو الذي تبقى من أثر الشرب عالي الطاقة ويمكن استخدامه في العلاج، وفي جلب المحبة وتأليف القلوب. وغالبًا فإن كل من يشرب من أثر إنسان ينجذب إليه ويظل محبًا وفيًّا له.

وفي تجربة فريدة من نوعها تمت في ألمانيا لمعرفة

مدى تأثير (الدهن الإنساني) الذي يبقى عالقا في الإناء بعد الشرب منه وهو ما يسمى بـ (الفضلة أو السؤر) على مجموعة من الشباب والشابات الراغبين في الزواج ولا يعرفون بعضهم ولم يسبق أن التقوا من قبل وكل ما كان يربطهم هو: رغبتهم الأكيدة في الزواج بالإضافة إلى الاستعداد لبناء عش الزوجية، والسن المناسب، وسارت التجربة كالآتي:

١- تم اختيار ستة من الشباب وست من الشابات.

٢- تم حجب الفتيات عن الشباب من البداية.

٣- تم إدخال الشباب إلى قاعة متسعة بها ست طاولات موزعة على أنحاء القاعة، وعلى كل طاولة كوب مملوء بالماء.

٤- طُلب من كل شاب اختيار طاولة والجلوس عليها لفترة من الوقت يشرب خلالها نصف كوب

الماء فقط.

٥- تم إخراج الشباب إلى مكان منفصل عن المكان الموجود به الفتيات.

٦- تم ترقيم الأكواب على الطاولات بأرقام وأسماء الشباب.

٧- أُدخلت الفتيات إلى قاعة التجربة واختارت كل واحدة منهن طاولة وجلست عليها لفترة من الوقت، ثم شربت نصف كوب الماء المتبقي من أثر الشاب الذي سبقها إلى طاولتها.

٨- تم إدراج اسم الفتاة التي شربت نصف الكوب مع اسم الشاب الذي شرب النصف الأول.

٩- تم إخراج الفتيات إلى مكان بعيد عن مكان الشباب، وحتى الآن لم ير بعضهم بعضًا.

١٠- تم وضع باقات زهور جميلة متشابهة في الحجم والنوع، بدلا من الأكواب الفارغة.

١١- تم إدخال الشباب إلى قاعة الاختبار، وجلس كل شاب في مكان مختلف عن المكان الذي جلس فيه سابقا.

١٢- أُدخلت الفتيات وطُلب منهن أن يتنقلن بين الطاولات، ويمكثن مع الشباب الجالس لمدة عشر دقائق، بحيث تمر كل فتاة من الفتيات الست على شباب التجربة وتكتب انطباعاتها عنه ودرجة ميولها إليه في استبيان معد سلفا لذلك.

١٣- بعد مرور ساعة كانت الفتيات الست قد سجلن انطباعاتهن عن الشبان الستة الذين جلسوا معهن.

وجاءت النتيجة مدهشة للمراقبين على تلك التجربة؛ لأن كل فتاة سجلت في الاستبيان أنها مالت أكثر إلى الشاب الذي شربت من نفس الكوب الذي شرب منه. أي أنها تميل إلى من شربت سُؤره.

وشحن الماء بالطاقة طريقة مجربة ولها جذور شرعية، وهو ما رواه الدارقطني عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: «**من التواضع أن يشرب الرجل من سؤر أخيه**».

وما ورد في صحيح الإمام مسلم رحمه الله، عن عائشة رضي الله عنها، قالت: كنت أشرب وأنا حائض ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ فيشرب.

ما رواه الإمام البخاري رحمه الله عن أسماء رضي الله عنها أنها هاجرت إلى النبي ﷺ وهي حبلى -بابنها عبدالله بن الزبير- قالت: فنزلت بقباء فولدته بقباء ثم أتيت به النبي ﷺ فوضعته في حجره ثم دعا بتمرة فمضغها ثم تفل في فيه فكان أول شيء دخل جوفه ريق رسول الله ﷺ ثم حنكه بتمرة ثم دعا له وبرك عليه وكان أول مولود ولد في الإسلام بعد الهجرة.

ويعتبر الريق أساس الدهن الإنساني، وله آثار علاجية رائعة، يستخدمه ذو الخبرة بالإشارات

التي وردت في النصوص الشرعية المتعددة. فمثلا: تلك الحادثة المشهورة التي رواها البخاري ومسلم عن سهل بن سعد رضي الله عنه أن النبي ﷺ يوم خيبر قال: «**لأعطين الراية غدا رجلا يفتح على يديه، يحب الله ورسوله، ويحبه الله ورسوله**، فبات الناس ليلتهم أيهم يُعطى؟ فغدوا كلهم يرجوه، فقال: أين علي؟ فقيل: يشتكي عينيه فبصق في عينيه ودعا له فبرأ كأن لم يكن به وجع، فأعطاه...».

وفضلة طعام النبي ﷺ عظيمة القدر من الطاقة، ويستحق من يأكل منها أن يكون من المبشرين بالجنة، كما روى الإمام أحمد عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي ﷺ أُتي بقصعة فأكل منها ففضلت فضلة، فقال رسول الله ﷺ: «**يجيء رجل من هذا الفج من**

أهل الجنة يأكل هذه الفضلة»، فجاء عبدالله بن سلام رضي الله عنه فأكلها.

وفي جلسة علاجية أتت نتائجها في الحال، نجد أن النبي ﷺ قام باستخدام الماء لنقل طاقته إلى المريض جابر بن عبدالله الذي قال: مرضت مرضا فأتاني النبي ﷺ يعودني وأبو بكر وهما ماشيان فوجداني أغمي علي فتوضأ النبي ﷺ ثم صب وضوءه علي فأفقت.

وهذه الواقعة نبراس لعلاج المعين (الذي أصيب بالعين) بماء الوضوء الذي لامس العائن فنقل طاقته إلى المعين فكان سببا لشفائه. كما روى الإمام أحمد وابن ماجه والإمام مالك، عن أبي أمامة بن سهل بن حنيف أن أباه حدثه أن رسول الله ﷺ خرج وساروا معه نحو مكة، حتى إذا كانوا بشعب الخزار من الجحفة اغتسل



سهل بن حنيف، وكان رجلا أبيض حسن الجسم والجلد، فنظر إليه عامر بن ربيعة وهو يغتسل، فقال: ما رأيت كاليوم ولا جلد مخبأة، فلُبط سهل، فأُتي رسول الله ﷺ فقيل له: يا رسول الله هل لك في سهل؟ والله ما يرفع رأسه وما يفيق، قال: «**هل تتهمون فيه أحد؟**» قالوا: نظر إليه عامر بن ربيعة، فدعا رسول الله ﷺ عامرا فتغيظ عليه وقال: «**علام يقتل أحدكم أخاه؟ هلا إذا رأيت ما يعجبك بركت؟** ثم قال: **اغتسل له**»، فغسل وجهه ويديه ومرفقيه وركبتيه وأطراف رجليه وداخلة إزاره في قدح ثم صُب ذلك الماء عليه، يصبه رجل على رأسه وظهره من خلفه يُكفئ القدح وراءه، ففعل به ذلك، فراح سهل مع الناس ليس به بأس.

- **موجات الصوت:**

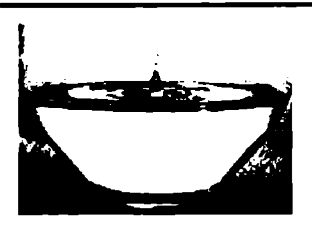
عبارة عن طاقة جبارة وقوة لا يستهان بها تخترق

الأجسام وتتردد في أرجاء الفضاء بلا نهاية لأنها مادة، والمادة لا تفنى كما نعرف. ويمكن قياس شدة الصوت بالهرتز **Hertz**.

فإذا زاد عن حد معين يُسمى ضوضاء وتقاس شدتها بالديسيبل **Decibel**، فمثلاً: يجب ألا يتعدى المعدل الأقصى الآمن للضوضاء الذي حددته هيئة سلامة وصحة الصناعة الأمريكية ٨٩ ديسيبل، بينما صوت المذياع العالى يبلغ ٩٥ ديسيبل، بينما حركة المرور في مدينة كبيرة كالقاهرة مثلا يبلغ ١٠٥ ديسيبل.

ويتم شحن الماء شرعا بالطاقة وذلك بقراءة آيات من القرآن الكريم بصوت مرتل قوي مباشرة على كوب أو إناء كبير، ثم يشرب منه المريض أو يرش منه على وجهه أو يسكب على رأسه من خلفه فجأة.وهو ما يدلنا على قابلية الماء الشديدة لتغيير خواصه

بالعوامل والمؤثرات الخارجية. ومن واقع التجارب المستمرة التي نقوم بها وتخضع لأجهزة القياس - كما يمكن لأي شخص أن يجربها - فإن مواصفات الماء تتغير باستخدام آيات أو سور من القرآن الكريم، وهي التي وردت بها نصوص شرعية، مثل: سورة الفاتحة، وآية الكرسي، والمعوذتان (الفلق والناس) وسورة الإخلاص. أو ما يقع في خاطر الإنسان من آيات أو يحضر على لسانه، وذلك لقوله تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾ ﴾ [سورة الإسراء آية: ٨٢]. وللحديث الذي رواه ابن ماجة عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**عليكم بالشفائين العسل والقرآن**»، فلم يحدد آيات بعينها للشفاء. وللعلم فإنه لا يوجد بالشرع ما يطلقون عليه آيات الرقية الشرعية التي يتناقلها المتحذلقون في العلم



مكابرا عن مكابر، وليس لها سند أو اتصال بأحد من الصحابة الذين أُمرنا أن نأخذ عنهم، أو اتصال بالنبي ﷺ.

ويمكن علاج المعين أو الممسوس أو المسحور بقراءة الخمس المجربة الشرعية، وهي: الفاتحة، وآية الكرسي، والمعوذتان، والإخلاص، على ماء بالطريقة السابقة، وبيقين وهدوء نفسي، ثم يختم بالدعاء: (اللهم رب الناس اذهب البأس واشف أنت الشافي شفاء لا يغادر سقما). ثم يسكب منه على رأس المريض من خلفه فجأة حتى يشهق، ويسيل على الرأس وينزل مع العمود الفقري ليؤثر على الحبل الشوكي.

ويذكر (أحد المعالجين) أنه عرضت عليه فتاة في التاسعة عشرة من عمرها أصيبت بعمى هستيري

(فقدت بصرها فجأة) قبيل زفافها بفترة وجيزة، واحتار الأطباء في معرفة السبب أو تشخيص حالتها، وعرضها أحد الأطباء المعالجين عليه فأدخلها في حالة هدوء نفسي شديدة ثم قرأ الآيات السابق ذكرها على كوب ماء ثم فاجأها برش الماء على عينيها مرات متوالية، فشهقت كأنها تنجو من الغرق مع كل مرة وسط المفاجأة، ثم مسحت الماء بيديها عن وجهها، فبصرت يديها، ثم حملقت بوجهي وقالت وهي تبكي من شدة الفرح: أنا شايفة حضرتك.. أنا شايفة حضرتك، وارتد إليها بصرها بعد مرور أقل من ساعة منذ بداية جلسة العلاج، ويرجع الفضل لله تعالى.

والدليل على أن نأخذ من القرآن الكريم ما يقع في روع الإنسان أنها رقية:

ما ورد في البخاري والترمذي وأحمد عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: بعث رسول الله ﷺ بعثا

فكنت فيهم، فأتينا على قرية فاستطعمنا أهلها فأبوا أن يطعمونا شيئا، فجاءنا رجل من أهل القرية فقال: يا معشر العرب فيكم رجل يرقي؟ فقلت: وما ذاك؟ قال: ملك القرية يموت، فانطلقنا معه، فرقيته بفاتحة الكتاب فرددتها عليه مرارا، فعوفي، فبعث إلينا بطعام وبغنم تساق، فقال أصحابي: لم يعهد إلينا النبي ﷺ في هذا بشيء، لا نأخذ منه شيئا حتى نأتي النبي ﷺ، فسقنا الغنم حتى أتينا النبي ﷺ فحدثناه، فقال: **«كل وأطعمنا معك، وما يدريك أنها رقية»**؟ فقلت: أُلقي في روعي.

٤- النوع الرابع: الماء المخلوط بعناصر أخرى كالطين:

وهو الذي يستخدم غالبا في حالات الأمراض الجلدية، أو ما أصاب أعضاء الجسم من أمراض أو حالات خاصة سترد ضمنا.

ومن أمثلة الماء المخلوط بعناصر أخرى: طين

البحر الميت، أو الحناء، أو تربة الأرض، وهي لا شك تحمل عناصر متفاوتة من الطاقة. فمثلاً: تربة الأرض التي يعيش عليها الإنسان تناسب طاقته وتصلح لعلاجه، وطين البحر الميت وما اشتهر من الطين العلاجي يعتبر عالي الطاقة، ويعمل على إعادة التوازن لقنوات ومجال الطاقة لدى المريض، وفي العلاجات الآتية خير دليل على ذلك:



١- في حالات شكوى المريض من قرحة أو دمل أو لسعة، كان النبي ﷺ يأخذ من ريقه بإصابعه ويمسه بالتراب، ثم يطلى به موضع الألم وهو يقول: «**بسم الله، تربة أرضنا، بريقة بعضنا، يشفى سقيمنا بإذن ربنا**» رواه البخاري.

٢- روى أبو داود عن ثابت بن قيس بن شماس أن رسول الله عليه وسلم، دخل عليه وهو مريض فقال:

«اكشف البأس رب الناس عن ثابت بن قيس بن شماس، ثم أخذ ترابا من بطحان فجعله في قدح ثم نفث عليه بماء وصبه عليه». وبطحان اسم وادي في المدينة اشتهر بخواص ترابه العلاجية، ولعل السر يرجع إلى أصول رماده البركاني.

٣- المسيح عليه السلام كان يستخدم ريقه لإزالة أعراض المرض. ومما لا يخفى على أحد أن أنبياء الله عليهم السلام جميعا، كانت لديهم أعلى طاقة في البشر.

٥- النوع الخامس: الماء المشحون بجزيئات كيميائية، أو ما يسمى: بالمعالجة المثلية Homeopathy

أثبتت التجارب المختلفة التي أجريت أن لجزيئات الماء قدرة على التغير لتأخذ شكل جزيئات المادة المضافة إليها إذا كانت تلك الكمية المضافة كبيرة نوعا ما، ومثال ذلك: إذا أضفنا ملعقة كبيرة من العسل إلى كوب كبير من الماء وخلطت جزيئاتها بواسطة خلاط،

فإن جزيئات كوب الماء تتشكل بالكامل بشكل جزيئات العسل، ويعطي ذلك الكوب نفس الفوائد العلاجية التي يعطيها كوب العسل إذا شربه الإنسان.

وإذا أضيف سنتيمتر مكعب واحد من مادة ما إلى حمام سباحة كبير وخلط فيه جيدًا، فإن ماء الحمام سيحمل بصمة المواصفات العلاجية لتلك المادة.واكتشف أبقراط الحكيم اليوناني ذلك في القرن الرابع قبل الميلاد فاستخدمه في علاج كثير من الأمراض. إلا أنه بقي مهملاً حتى القرن التاسع عشر الميلادي.

ثم ظهر مرة أخرى على يد الطبيب الألماني الأصل (صاموئيل هانهان) وأطلق عليه اسم (المعالجة المثلية) الهوميوباثي وتعتمد فكرته على تقليل تركيز العناصر المسببة للأمراض في الماء بدرجات كبيرة جدا، وهي مأخوذة من فكرة التطعيم ضد الأمراض السارية،

مثل الجدري والثلاثي والحصبة، إلا أن التطعيم إجراء وقائي قبل الإصابة بالمرض، أما الهوميوباثي فهو علاج لحالة مرضية موجودة فعلا، بحيث إن ذلك الدواء لو أعطي إلى السليم بجرعات عالية فإنه يسبب عنده الأعراض المرضية الظاهرة عند المريض.

ويتبع الأطباء الأسلوب الاعتيادي للتغلب على المرض، يرتكز غالبا على وصف أدوية تقوم بقمع الأعراض التي تظهر على المريض، كارتفاع درجة الحرارة، أو القيء...إلخ.

أو بمعنى آخر يعتمد أسلوب العلاج على إزالة العرض وليس إزالة المرض.

أما المعالجة المثلية فهي تسبب تلك الأعراض بنسبة ضعيفة جدًّا ومحسوسة بالنسبة للجسم فتنجح في تحريض ومساعدة أجهزة المناعة المختصة بالدفاع عن الجسم على أن تخوض حربًا ضد المرض نفسه فتقضي

عليه، وكلما كان تركيز المحلول في الماء أقل، كلما كان التأثير العلاجي أقوى.

٦- النوع السادس: الماء المشحون بالحرارة:

أثبتت التجارب التي قامت بها الدكتورة (أجاثا تراس) أخصائية علم الأمراض، الباثولوجيا الطبية **Medical Pathology**، الأمريكية الشهيرة، وكذلك فريق من العلماء الروس، وفريق من علماء اليابان نجاح العلاج بالماء الساخن، كالعلاج بالماء البارد تماما، وتم علاج كثير من الأمراض بهذه الطريقة، ووجد العلماء الروس في تجاربهم الحديثة عن العلاج بالماء الساخن، أن أفضل نتائجه عندما تتراوح درجة حرارة الماء في الحمامات الساخنة من ٣٥- 37°م، وأن تتراوح مدته من ١٠ - ١٥ دقيقة، كما وجدوا أن الماء الساخن يعمل على إسراع سريان الدورة الدموية، وتنشيط السائل الليمفاوي، وبالتالي

جهاز المناعة بالكامل، فيتم التخلص من بقايا السموم بالجسم.

وفي حالة استخدام حمام البخار (الذي يحذر منه مرضى القلب والأطفال) فإنه يعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يؤدي إلى زيادة كمية الدم في المنطقة المعرضة للبخار، ولذلك فوائد كثيرة منها:

أنه يجلب معه كثيرًا من الأجسام المضادة المناعية، وكرات الدم البيضاء التي تهاجم الميكروبات والجراثيم، وكذلك يتم تخليص تلك المنطقة مما تحتويه من سموم.

وهناك حمامات خاصة يستخدم فيها الماء الساخن مضافًا إليه أنواع من الأعشاب تضفي جمالا على البشرة والجلد، كالنعومة، واللمعان، ويساعد أيضا على التخلص من بعض الأمراض الجلدية أو العصبية بحسب نوع العشب المستخدم في عمل الحمام، ومنها

حمام مغلي الشوفان، ومغلي الردة (النخالة)، ومغلي الراتنجية، ومغلي لحاء (قشر) البلوط، ومسحوق الخردل، وحمامات البابونج، وحمام مغلي الإذخر... وغيرها.

- **كيفية تحضيرها: يتم تحضيرها كما يلي:**

وضع كمية مناسبة من الأعشاب السابقة في مقدار كاف من الماء البارد ثم يسخن إلى درجة الغليان لمدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة، ثم يُصفى الخليط بواسطة قطعة من الشاش، ويضاف الماء الناتج من تلك العملية إلى ماء الحمام في المغطس.

كما يمكن إضافة مقدار مناسب من زيوت الخُلاصات العطرية إلى ماء الحمام الساخن ليعطي نفس النتائج العلاجية التي نحصل عليها من الزيت المستخلص منه ذلك الزيت.

٧- النوع السابع: الماء المشحون بطاقة مغناطيسية:

ويسمى العلاج بالمغناطيس:

:Magneto therapy

ويتم بوضع الماء النظيف في إناء، ويثبت على جانبيه عدد ٢قرص مغناطيس بحيث يكون القطب الشمالي لأحدهما في اتجاه القطب الجنوبي للآخر، ويترك مدة من ٨ - ١٢ساعة، فيسري خلاله الفيض المغناطيسي (وهو المصطلح المناظر للتيار في الدوائر الكهربائية) فتكتسب جزيئات الماء خواصًا مغناطيسية ويصبح ممغنطًا.

والماء الممغنط له تأثير قوي على أمراض الجسم عندما يتم تناوله داخليا بانتظام لمدة من الزمن. وثبت من نتائج التجارب والعلاجات التي تمت أن الأصحاء يُمكنهم استعمال الماء الممغنط لتحسين الهضم، وإزالة الضعف والتعب نتيجة الأنشطة

اليومية. كما أثبتت الخبرة الناتجة عن التجارب التي استغرقت مددا زمنية طويلة بأن الماء الممغنط يُساعد في جميع الحالات المرضية تقريبا بما فيها علاج الأمراض الميئوس من شفائها، كالسرطان، وخصوصا في حالات الجهاز الهضمي، والجهاز العصبي، والجهاز البولي، علاوة على أنه اقتصادي وآمن وبسيط، وكل ما يحتاجه الإنسان لتحضيره منزليا هو المغناطيس.

٨- النوع الثامن - الماء المشحون بطاقة الضوء:

ويكون ذلك بتعريض الماء لطاقة كبيرة من الضوء القوي البارد، مثل: النيون، فإن فوتونات الضوء تعمل على تغيير خواص الماء وتجعلها محرضة لتفاعلات الخلية، وبالتالي تعمل على تنشيط الأعضاء المريضة، أو الجسم الخامل، وأفضل مثال على قدرة الضوء في التفاعل والتأثير على أجسامنا هو: ضوء

القمر الذي يزيد وينقص نتيجة (حركة الأرض الإهليلجية أثناء الدوران حول الشمس). فعندما يكتمل ضوء القمر يجذب إليه جميع السوائل الموجودة على سطح الأرض بما فيها السوائل الموجودة في جسم الإنسان كالدم والليمف والنخاع، وعند تمامه يجذب إليه اليابسة بمقدار يتراوح من ٢٠ _ ٣٠ سنتيمترا في المنطقة المواجهة له، كما يجذب مياه البحار والمحيطات، فيبلغ معدل ارتفاع مياه المحيط الهادي من ١٥- ١٧ مترا.

٩- النوع التاسع - الماء المشحون بطاقة طبيعية:

مثل: ماء العيون الكبريتية بحلوان، ومياه العيون الساخنة على ساحل البحر الأحمر، وعيون المشافي المشهورة في العالم. وقد اكتسبت خواصها العالية الطاقة من الطبيعة.

وأهم أنواعها: المياه المعدنية التي تقع في أحضان

جبال ذات طبيعة مغناطيسية، أو ذات طبيعة كيميائية خاصة، أو ذات درجة حرارة مرتفعة نسبيا.

ونجد أن العلاج بالماء المشحون بطاقة طبيعية قد ورد في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿ وَٱذْكُرْ عَبْدَنَآ أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلشَّيْطَـٰنُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾ ٱرْكُضْ بِرِجْلِكَ ۖ هَـٰذَا مُغْتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾ ﴾ [سورة ص آية: ٤١، ٤٢].

١٠- النوع العاشر - شحن بعض السوائل بالطاقة العلاجية:

قد يتم تحميل بعض السوائل الأخرى مثل: العسل، أو زيت الزيتون، أو زيت حبة البركة بالطاقة. وذلك بإحدى الطرق التي ذكرتها سلفا مع الماء، لما لتلك السوائل من خواص علاجية متميزة





وقد نستفيد بإضافة مقدار ملعقة من العسل على كوب ماء، ويتم خلطُه جيدا، فنحصل على الخواص العلاجية لكوب من العسل؛ لأن جزيئات الماء تُعيد تشكيل نفسها بخواص المادة الجديدة التي أضيفت إليها..



الماء والعلم الحديث

الإنسان لا يستطيع أن يعيش بلا ماء إلا نحو أيام، وهذا يكفي في الدلالة على أنه من أكبر الضرورات لإقامة الحياة بعد الهواء. لهذا السبب كانت حاجة الجسم إلى الماء



ضرورية جدا، فلابد للإنسان الذي يريد أن تكون صحته تامة أن يتعاطى من الماء عدة مرات في اليوم.

وقال في هذا الصدد الأستاذ (بلز) في كتابه الطب الطبيعي: إن الجسم المحروم من الماء كالآلة المحرومة من الشحن

وقال: يجب إعطاء المصابين بالحمى والكوليرا والبول السكري من الماء بقدر ما يطلبون على العكس مما يقول به الأطباء الآخرون.

وقال: إن شرب الماء بكثرة يفيد المصابين بأمراض

مزمنة.

وقال: إن الإنسان لو شرب كل نصف ساعة أو كل ربع ساعة جرعة من الماء فهذا الأمر يساعد كثيرا على شفاء التهابات المعدة والأمعاء. ولا يجوز أن يفهم من هذا أن الإكثار من الماء نافع في كل الأمراض بل يجب التمييز بين ما ينفعه الماء وما يضره من تلك الأمراض حتى لا يضع الشيء في غير محله.

وقال ذلك الأستاذ المتقدم ذكره: إن أحسن مشير على الإنسان هو ميله، فيجب إعطاء الجسم من الماء بقدر ما يطلبه، ومع هذا فيجب إعطاء المصاب بأمراض مزمنة جرعة من الماء كل ربع أونصف ساعة حتى ولو لم يمل إليه. لأن ذلك يفيده.

قال: والناس اليوم قد اعتادوا عدم الإكثار من الشرب وهذا خطأ فيجب أن يشرب الإنسان يوميا من نصف لتر إلى لتر واحد. واللتر يسع نحوأربعة

أقداح.

ولشرب الماء أوقات فلا يجوز شربه مع الأكل ولا بعد الأكل بزمن نحو نصف ساعة، أو ساعة، لأن الماء في أثناء الأكل يعطل نزول اللعاب إلى الريق على الأطعمة، والريق ضروري جدا في حركة التغذية، فإن اللقمة التي لا تمتزج جيدا في الفم باللعاب يصعب هضمها أو يقل انتفاع الجسم بها.

وإذا شرب الإنسان بعد الأكل مباشرة ماء منع الهضم أن يتم على الوجه المطلوب من الجودة، لأن كثرة الماء تمنع العصير المعدي من الانفراز.

فإذا تعاطى الإنسان قليلا من الماء بعد الأكل لقمع العطش فلا بأس، وأما موعد شرب الماء فهو بعد الأكل بزمن طويل أي بعد نحو ساعتين.

لقد أجمع علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجيون) على أن الماء هو العنصر الأساسي في تكوين الأجسام

الحية وتركيبها مطلقا من حيوان ونبات، وأنه يدخل في خلايا جميع الأجهزة والعصارات والسوائل والدم وغيرها بدون استثناء، وقد قدر فيها بأكثر من ٧٠و٨٥٪ لذلك فقد أصبح الماء ضروريا في الحياة، وهو أحد العناصر الأربعة الأقلية في الخلقة وهي: الماء والنار والهواء والأرض أو التراب فإن كل مخلوق مركب من هذه العناصر على اختلاف نسبة إجراء التركيب فيه.

ومن منافع الماء للجسم خاصة أن جهاز الهضم لا يعمل إذا لم يكن ماء يكمل به الهضم، كما أن المواد الضارة المتخلفة من عمليات الهضم لا يمكن أن تنفث إلى الخارج إذا لم يتعاط الإنسان والحيوان شرب الماء لتخرج بالبول أو العرق أو التبرز.

أما إذا نقصت كمية الماء في الجسم عن المستوى المطلوب فإن ذلك يؤدي إلى الصداع، والأرق، وعسر

الهضم، والإمساك. وإذا كان النقص كبيرا فإن عمل الجسم يختل ويضطرب النظام فيه، ثم يبدأ الجسم بالجفاف حيث تجف خلاياه وتظهر التجاعيد على الجلد نتيجة ذلك.

ويستطيع مريض القرحة أن يشرب الماء كما يريد وبلا خوف، وكذلك مريض القولون الذي يعاني من الغازات والانتفاخ حيث يستطيع أن يشرب أي كمية من الماء، ولكن يجب أن يتجنب المياه الغازية والتي تحتوي على السكريات، ومريض السكر حيث إن جسمه يفقد الكثير من الماء بصفة مستمرة وعليه أن يشرب الكثير أيضا، بل إن عطشه يدفعه إلى ذلك دائما.

وكذلك مريض التليف المزمن في الكبد يجب الاستمرار في شرب الماء كلما أحس بالعطش، هناك شرط واحد لشرب الماء بكثرة، وهو أن تكون

الكليتان سليمتين، وبعد التأكد من سلامة الكليتين فلا ضرر من شرب الماء، لأن الكليتين عليهما تخليص الجسم من الماء الزائد.



ويجب الاهتمام بشرب الماء في أيام الحر إذ تزيد كمية العرق، ويؤدي ذلك إلى زيادة لزوجة الدم، الأمر الذي قد يساعد على تكوين الجلطة التي تحدث غالبا في أوردة الساق حيث تكون سرعة سريان الدماء أقل، كما أنه في أثناء فترات الحر يزيد العرق وتقل كمية البول، وهكذا ترتفع نسبة الأملاح ويزيد احتمال تكوين الحصوة، ويزيد احتمال الإصابة بالالتهابات الصديدية، وشرب الماء بكثرة يعتبر عاملًا أساسيًا في العلاج حيث يتخلص الجسم من كميات أكبر من الميكروبات مع البول المتزايد الذي يخرج من الجسم

مع كثرة شرب الماء، وهكذا يمكن أن يؤدي إهمال شرب الماء بكمية كافية إلى تكوين الحصوة أو زيادة حجم الحصوة الموجودة أصلا، فشرب الماء بكثرة يقلل من تركيز الأملاح في البول ويقلل بالتالى من احتمال تكوين الحصوة كما أن شرب الماء يعتبر أحسن دواء لطرد البلغم، كما أنه يساعد على إذابة البصاق أو البلغم اللزج، وهكذا تكون النصيحة لمرضى النزلات الشعبية المزمنة وحساسية الصدر هي الماء بكثرة، وفي حالات تمدد الشعب الهوائية يساعد شرب الماء على التخلص من البصاق.

كما أن شرب الماء مهم للجلد والشعر والأظافر، حيث إن نقص الماء يؤدي إلى فقد الجلد ليونته ويصبح معرضا للجفاف وهكذا تسهل إصابته بالميكروبات أو الفطريات، أما الأظافر فإنها تصبح سهلة الكسر ويقل نموها وليونتها، وتكون أيضًا عرضة للإصابة

بالميكروبات، ونفس الشيء يتكرر مع الشعر الذي يسقط نتيجة لتكسره.

ونقص الماء الشديد يؤثر على سطح الجلد الخارجي وهي الطبقة العازلة المحيطة بالجسم، ونقص الماء يؤدي إلى فقدان هذه الطبقة لمرونتها وقدرتها على عزل الجسم، وهكذا نجد أنها تمتلئ بالفجوات التي يمكن أن تدخل من خلالها المواد الضارة التي تهيج الجلد والأغشية الموجودة تحته.

والشعور بالعطش أحد الأحاسيس الأساسية، كذلك في حياة الإنسان، وقد أجريت دراسات كثيرة بغية معرفة آلية الشعور بالعطش، وتبين أن الجسم يبدأ بمحاولة للاستعاضة عن الماء، بواسطة هرمونات خاصة تفرزها المراكز العليا للدماغ، فتبطئ عملية الطرح التي يؤديها الماء، أي تبطئ عمل إفرازات الكلية التي تقوم بعملية الطرح عن طريق المسالك

البولية، فإذا ما استمرت حاجة الجسم إلى المقدار الكافي من الماء، كان الشعور بالعطش، الذي يتفاوت قوة وضعفا بتفاوت حاجة الجسم نفسه.

الماء ليس مادة مغذية، فهو لا يحتوي على أي مقدار حروري، وبعبارة أخرى فهو لا يحترق، ولكن له دورا هاما في العضوية لأن الأملاح التي يحملها تؤمن توازن الشوارد الملحية للأنسجة، ذلك أن المبادلات الفيزيولوجية تتبع وجود أملاح مستمر على شكل شوارد **(ions)** كما أن عملية التفكير تحتاج إلى سيالات عصبية، لا تتوفر إلا بوجود الماء.

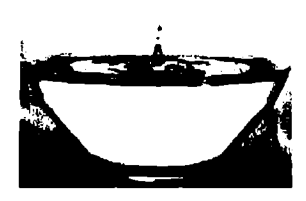
وللماء عملية جوهرية أخرى، هي القيام بتخليص الجسم من الفضلات، فمن الضروري للجسم أن تطرح منه السموم الموجودة فيه، وهي العملية التي

يسهم الماء فيها، فالكلى التي تصفي الدم تحتاج للماء كي تؤدي عملها على الوجه الأكمل.

وليس معنى هذا أن ملء الجسم بأكثر من حاجته إلى الماء لا يخلو من الأضرار، فإن الماء الزائد يمدد مصل الدم، ويباعد الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطئ القيام بعملها، وإن كان من النادر أن يقع تسمم ناشئ عن الإسراف في تناول الماء، اللهم إلا لدى المرضى، أو لدى الذين أجريت لهم عمليات جراحية كبرى.

ومن الضروري أن نشير إلى أن الماء يمكن أن يحمل معه كثيرا من الجراثيم المعوية كالتيفوئيد، والباراتيفوئيد، الزحار، والإسهال، كما تحتوي مياه الجبال على بيوض ديدان حيات البطن (أسكاريس). وهناك أنواع أخرى من المياه تحتوي على طفيليات وجراثيم، ويمكن أن تصيب بأضرارها أعداد كبيرة من الناس عن طريق العدوى.

فوائد شرب الماء



من أهم أسرار نضارة البشرة: شرب الماء بكميات كافية. فما هي أهمية الماء لحيوية ونضارة الجسم؟ وما هي الكمية الكافية للحافظ على الحيوية. وهل الإكثار أو التقليل في شرب الماء له أخطار؟

ويبقى السؤال المهم: ما هي الأوقات الصحيحة لشرب الماء؟

وما هي التحذيرات الطبية في العادات الخاطئة للشرب؟

اهمية شرب الماء:

- يمنح الجسم الرطوبة الكافية مما يسكب الجلد الليونة ويحفظ للعينين البريق.
- يجدد حيوية كل خلايا الجسم.

- ينظم درجة حرارة الجسم.
- يعمل على تخليص الدم من السموم والرواسب.
- ينشط الجهاز الهضمي وعملية الإخراج.
- يخفف سوائل الجسم.
- يعمل على ترطيب المفاصل وليونة حركتها ويحميها من الكدمات.
- يعوض ما يفقده الجسم من السوائل التي تخرج في البول والعرق والبراز ورطوبة الزفير.
- ينشط وظائف الكلى.

الكمية الكافية لشرب الماء:

- يحتاج الجسم العادي إلى ٢-٣ لترات يوميا بمعدل ٨ أكواب ١٦٠ ملليلتر.
- كلما تقدمنا في السن تصير جلودنا وأغشيتنا أكثر رقة وتفقد المزيد من الماء وتقل كفاءة الكلى فتزداد

الحاجة إلى الماء.

- تزداد الكمية في حالة الحمل والرضاعة والطقس الحار وعند ممارسة رياضة عنيفة.

الإكثار من شرب الماء يؤدي إلى:

- انتفاخ البطن.
- الشعور بالثقل.
- كثرة الغازات.
- يؤدي إلى تمدد مصل الدم، ويباعد بين الأنسجة والحجيرات ويجعلها تبطئ القيام بعملها.
- في حالات نادرة يؤدي إلى تسمم الماء.

الإقلال من شرب الماء يؤدي إلى:

- الجفاف والتعب وقلة النشاط.
- فقدان القدرة على ضبط حرارة الجسم.
- فقدان التوازن.
- إمساك.

حصى الكلى.

- النسيان.
- جفاف العين والفم والجلد.

ولذا فخير الأمور أوسطها، لا بالإكثار ولا بالتقليل.

متى نشرب الماء؟

- نبدأ النهار -بعد فراغ المعدة طوال الليل- بشرب كوب من الماء؛ لينبه الأمعاء ويغسل المعدة ويخلص الكليتين من الشوائب والرواسب والرمال وينبه الكبد لفرز الصفراء، وتحضير المعدة لهضم طعام الإفطار.
- نشرب الماء البارد (المعتدل الحرارة) قبل الطعام بساعة – بعد الطعام بساعتين؛ حتى لا يسيء إلى عمل العصارات الهاضمة ويقلل من كفاءة عملها.
- لا تزيد على كوب واحد من الماء البارد مع

الأكل، ونشربه على فترات حتى لا يعوق عملية الهضم.

- نشرب كوب من الماء البارد مع الأغذية الجافة، مثل الخبز واللحم ليسهل عملية الهضم.
- نشرب ماءًا باردا بعد القيام بمجهود كالرياضة أو المشي ولكن بعد أخذ قسط من الراحة وبهدوء وتدرج.
- نشرب الماء في حالة تناولنا مدرات، مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية.
- عند اتباعنا لحمية النحافة.
- الرضاعة لإدرار اللبن وتعويض السوائل في جسم الأم.
- عند الشعور بالحرارة في الجو.
- المرأة الحامل.
- قبل النوم.

ولنحاول جعل الماء عادة:

- كوب عند الاستيقاظ.
- كوب مع كل وجبة.
- كوب بعد ساعة أو ساعتين من كل وجبة.
- كوب قبل النوم.

المجموع = ٨ أكواب يومياً.

تحذيرات:

١- عادة شرب الماء المثلج وقت الشعور بالحر يؤدي إلى التهاب الغشاء المبطن للمعدة - وخاصة المعدة الضعيفة - والتهاب الحلق.

٢- كبار السن لا يشعرون بالعطش رغم حاجة أجسامهم للماء؛ لذا لابد من جعل شرب الماء عادة من الصغر للتذكير عند الكبر.

٣- شرب الماء المثلج أثناء وجبات الطعام يؤثر في عملية الهضم ويعوق إفرازات المعدة ويؤخر الهضم.

٤- الإكثار من شرب الماء أثناء الوجبات يؤخر عملية الهضم ويؤدي إلى الشعور بالثقل وكثرة الغازات.



٥- كثرة شرب الماء في حالة السمنة يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم فيؤدي إلى تحول الأغذية إلى طبقات دهنية بدلًا من احتراقها لتعطي النشاط والطاقة للجسم.



وداعاً لأمراض البالغين

الصحة هي أهم وأفضل النعم التي حبانا بها الله سبحانه وتعالى. وإن تفشي كثير من أمراض العصر وعلى رأسها مرض السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين والروماتزم والنقرس والسرطان أصبح هاجساً وأمراً مزعجاً لكثير من الناس في معظم دول العالم.

والأسئلة المطروحة هي:

١- ما هو السبب الحقيقي لهذه الأمراض؟

٢- ما هو دور الأدوية التقليدية في علاج هذه الأمراض؟

٣- هل هناك البديل لإيقاف شبح هذه الأمراض والتي أصبحت لا تتجاوب مع الأدوية التقليدية؟

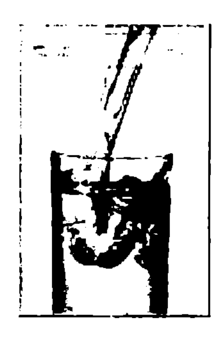
الإجابة على هذه الأسئلة سوف يتم من خلال

التحليل لهذا الموضوع.

لقد قسم العلماء اليابانيون الأمراض والعلل التي تصيب الإنسان إلى قسمين رئيسيين وهما:

أولاً: الأمراض المعدية – والأسباب الرئيسية لهذه الأمراض هي البكتريا والفيروسات.

ثانياً: أمراض البالغين – وعددها ١٥٠ مرضاً – والأسباب الرئيسية لهذه الأمراض هي زيادة تراكم الفضلات الحمضية السامة في جسم الإنسان لسنين عديدة (٤٠ – ٤٥عاماً) وزيادة أعداد الجزيئات الحرة أيضاً.



العلماء اليابانيون ركزوا بحوثهم (١٣ عاماً) على إزالة أسباب أعراض هذه الأمراض بواسطة شرب الماء القلوي المتأين الذي لا يعتبر علاجاً ولا دواءً



ولكن وسيلة آمنة متطورة وفعالة لمعادلة وإزالة الفضلات الحمضية السامة التي تنتج يومياً من عملية إنتاج الطاقة وأيضاً الرواسب الحمضية السامة القديمة تدريجياً.



الأسباب الحقيقية لأمراض البالغين

هناك عدة أسباب ظاهرية لأمراض البالغين ولكن هناك أسباب حقيقية لهذه الأمراض وهي:

الفضلات الحمضية السامة الناتجة من عملية الطاقة (التمثيل الغذائي).

نسق الحياة العصرية من مأكولات غير صحية مكونة للأحماض، مشروبات غازية، الإرهاق الجسدي والذهني، والتنافس الشديد، السهر الطويل، عدم الراحة... إلخ، حيث إن جميع هذه الأشياء تزيد من إفرازات الفضلات الحمضية السامة بعد عملية إنتاج الطاقة.

الفضلات الحمضية السامة تخرج بطبيعتها مع البول عن طريق الكليتين ولكن جزء بسيط جداً منها يبقى داخل الجسم ويتراكم تدريجياً. مع مرور السنين (٤٠، ٣٠، ٢٠، ١٠ عاماً) يزداد تراكم هذه الفضلات

الحمضية السامة حتى تصل إلى مرحلة لا يستطيع الجسم تحملها وعندئذ تبدأ تظهر نفسها على هيئة أعراض مثل الغثيان، الدوخة أو آلام المفاصل... إلخ.

بعد الفحص الطبي يتضح فعلاً بداية ظهور بعض أمراض البالغين (منِ حوالى ١٥٠ مرض) إذن.... متى تتكون هذه الفضلات؟ تتكون هذه الفضلات في كل ثانية من حياة الإنسان وأين تتكون...؟ في خلايا جسم الإنسان.

وما أضرارها...؟ هي السبب الرئيسي للشيخوخة المبكرة وأمراض البالغين ومنها على سبيل المثال:-

مرض السكري، ضغط الدم، السرطان، الروماتزم، النقرس، الحساسية والربو، تصلب الشرايين، أمراض الكلى، الإمساك المزمن، الإسهال المزمن والبواسير...إلخ.

مكونات الماء الحمضي المتأين وفوائده:

يتكون الماء الحمضي المتأين من معادن حمضية متأينة مثل الكبريت والكلور والفيترات والفسفور....إلخ.

- الفائدة: مؤكسد قوي جداً، يقتل جميع أنواع البكتريا.

- يساعد على التئام وشفاء الجروح القطعية، البثور الجلدية، وكثير من الجروح الخطيرة.

- يساعد على شفاء التقرحات الناتجة من مرض السكري.

- له تأثير سريع وفعال في تخفيف الآلام وآثار التسمم من اللباب والبلوط.

- منظف للشعر ويضفي عليه جمال مميز بعد غسله، رائع وعظيم للجلد.

- فعال لتشقق اليدين وجفاف وحكة الجلد.

- علاج ممتاز لحب الشباب، الإكزيما والأمراض

الجلدية.

- فعال في تخفيف إلتهابات الحلق وتقرحات الفم بالمضمضة والغرغرة.

- فعال في إزالة طبقة الجير (البلاك) عن الأسنان وبديل عن معجون الأسنان.

- علاج ممتاز للفطريات وخاصة التي تصيب القدمين عند الرياضيين.

- تغسل فيه الفواكه والخضروات واللحوم والأسماك لقتل البكتريا.

- تقوية نمو النباتات والصحة العامة لها والأعشاب والحبوب (القمح).

- إطالة عمر الأزهار المقطوعة.

- ممتاز لبطاريات السيارات والشاحنات والقوارب.

أسئلة وأجوبة:

س: كيف يتم إنتاج الماء القلوي المتأين؟

جـ: بعد تصفية الماء وتنقيته يمر هذا الماء على غرفة تحتوي على أقطاب كهربائية إيجابية وأخرى سلبية الشحنة فيحدث التأيين حيث تنفصل المعادن الحمضية الموجودة بالماء عن المعادن القلوية ويخرج كلاً منهما من مخرج مستقل.

س: لماذا يجب علي أن أشرب الماء القلوي المتأين؟

جـ: هناك عدة فوائد رئيسية لهذا الماء المتأين:

أولاً: لاحتوائه على كميات هائلة من مضادات الأكسدة وهذا يعني تعزيز جهاز المناعة بالإضافة إلى معادلة الجزيئات الحرة (حوالي مائة ألف جزيء حر يومياً) والتي تقوم بفتك وإتلاف حوالي مائة ألف خلية من خلايا أجسامنا السليمة.

ثانياً: عند شرب الماء القلوي المتأين فإننا بذلك

نرفع درجة قلوية الدم إلى ٧،٤ وهذا يجعل الدم قادراً على اصطياد ومعادلة الفضلات الحمضية السامة المتراكمة في خلايا وأنسجة أجسامنا والناتجة كمخلفات لعملية إنتاج الطاقة التي تقوم بها ٣٥ بليون خلية على مدار الثانية، منذ تكويننا حتى رحيلنا من هذه الدنيا، وهذا يعني أيضاً إزالة أحد الأسباب الرئيسية لأمراض البالغين خاصة الفتاكة منها.

ثالثاً: الماء القلوي المتأين له تركيبة جزيئية تختلف عن باقي المياه بحيث يكون عدد جزيئات الماء القلوي لكل عنقود هو من ٥ إلى ٦ جزيء، بينما عدد الجزيئات في العنقود الواحد في الماء العادي هي من ١٠ إلى ١٣ جزيء، وهذا بالطبع يعطي الماء القلوي المتأين خاصية الترطيب السريع، ويجعل الدم ينساب ويتغلغل إلى أماكن لم يكن في استطاعته الوصول إليها من قبل، وبذلك يتمكن من اصطياد ومعادلة

الفضلات الحمضية السامة وطردها إلى خارج الجسم عن طريق الكلى.

س: كيف أبدأ بشرب الماء القلوي المتأين؟

جـ: يبدأ الإنسان عادة في شرب هذا الماء على المستوى الأول بشرب كأس واحد إلى ثلاث كئوس من هذا الماء يومياً، فإذا كانت ملائمة لجسمه فإنه يزيد كمية الشرب ومستوى القلوية حتى تصل كمية الشرب إلى كمية تبلغ من لتر ونصف إلى لترين أي ٦ إلى ٨ كئوس كبيرة يومياً، وعلى معدة فارغة ما أمكن، في شرب هذا الماء وبقلوية ٩،٥ إلى ١٠.

س: متى أبدأ أشعر بفوائد الماء القوي المتأين عند استعماله؟

جـ: بالنسبة للنشاط والطاقة الغير عاديين والنوم العميق المريح فإنك تشعر بهما بعد أسبوعين من شربك لهذا الماء، أما بالنسبة للبواسير فإن التأثير يبدأ

بعد حوالي أسبوع إلى عشرة أيام من بدء شرب الماء القلوي المتأين حيث تزول الالتهابات والآلام بدون استعمال المراهم والمسكنات.

أما باقي المشاكل الصحية الأخرى فإنها تحتاج ما بين ٨ – ١٢ أسبوع من الشرب المستمر لهذا الماء القلوي المتأين.

ناجٍ من موت محقق:

هذا المقال تجربة شخصية لمريض نجاه الله من براثن مرض السرطان –حماكم وحمانا الله منه ومن غيره من الأمراض–، وبدلاً من تجهيز كفنه وفقاً لما قرره أطباؤه بعد معاناة لا رحمة فيها من المرض، وفشل تام في علاجه.. هداه بحثه وهو يبحث عن قشة يتعلق بها إلى الماء القلوي المؤين الذي يشرح فوائده في مقاله التالي الذي قمنا بترجمته كما هو والمقال بعنوان:

"من حالة سرطان متأخرة تقرر موته... إلى حالة

صحية ممتازة"

"أنت في حكم المنتهي... لم يتبق في أيدينا أي علاج ناجح لك"

ماذا يمكنك أن تفعل وأنت تسمع هذه الجملة (إذا كنت لا سمح الله مصاباً بهذا المرض الخبيث).

في يونيو ١٩٩٩م قرر المجتمع الطبي أن لا أمل في شفائي من حالة سرطان الغدد الليمفاوية من نوع **(NONHODGKINS TCELL LYMPHOMA)** التي كنت أعاني منها. وصدمتني هذه الأخبار التي جاءت بعد ثلاث سنوات من العلاج بأفضل وسائل معالجة السرطان المعروفة لدى المجتمع الطبي... وقرر الأطباء أنه لم يتبق هناك أي طريقة أخرى لمعالجة السرطان الذي كنت أعاني منه.

كنت قد سمعت: نصح الأطباء سابقاً وتعرضت لطرق مؤلمة من العلاج في محاولات للتحكم في

السرطان الذي كان يهدد حياتي، وهاكم قائمة مختصرة من صور معاناتي في هذه المحنة:

- ظهور علامات فشل القلب، وفشل الكلي، وفشل الكبد

- وصول السرطان إلى الدرجة الرابعة النهائية حيث وجد منتشراً في عظامي وجميع أعضاء جسمي.

- وصلت الحمى لدي إلى درجة ١٠٥،٤ درجة فهرنهيت.

- تم إزالة الطحال من جسمي.

- التعرق ليلاً ونهاراً.

- تناول جالونات من العلاج الكيماوي وكميات كبيرة من الستيرويدات.

- غثيان شديد وإغماء بسبب ما كنت أتناوله من سموم استخدمت لعلاجي.

- عملية زرع خلايا النخاع الشوكي.

- فقدان الشعر، ضعف النظر، فقدان الوزن، ضعف وفقدان في الإحساس في أصابعي.

وبنظام مناعة حطمه العلاج بشدة... كسب السرطان حربه معي... لم يكن لدي الأطباء أي أمل في شفائي.

لقد كان العلاج الكيماوي يقتلني وهو يحاول قتل المرض الخبيث.

كان علي التعرف على طريقة أسترد بها عافيتي فبدأت أستكشف البدائل الطبيعية لعلاج السرطان، قرأت كتباً وتكلمت مع عدة متمرسين صحيين وركزت في أحاديثي على الناجين من هذا المرض الخبيث.

وحيث أفقرني هذا المرض مادياً، كان سؤالي الأول لهؤلاء الخبراء هو كيف أحقق أكبر استفادة من العلاج في حدود أمكاناتي المالية المحدودة؟

ومن هذه المقابلات مع خبراء الصحة اكتشفت أربع خطوات سهلة لتحسين حالتي الصحية للنصر على المرض:

١ - إزالة السموم من خلايا جسمك: عليك إزالة فضلات السموم الحمضية المختلفة داخل جسمك يومياً، بجانب السموم التي تصب وتتراكم في جسمك من المحيط الذي تعيش فيه، ومن الأدوية الموصوفة لك، ومن الغذاء غير الطبيعي الذي تتناوله، وعملية إزالة السموم هذه تخلص جسمك من الضغط الذي يتوجب عليه بذله للتخلص منها، وبالتالي تعطي الفرصة له للتركيز على إعادة بناء الصحة.

٢- غذي جسمك بالأكسجين: حيث لا يستطيع السرطان ولا العديد من الأمراض الأخرى العيش في وسط أكسجيني.

٣-حافظ على قلوية جسمك: أي حول حالته من

الحمضية إلى القلوية، لأنه لا السرطان ولا الأمراض الأخرى تستطيع العيش في الوسط القلوي. القلوية هي الوسط الطبيعي للجسم الصحيح.

٤- قوي جهازك المناعي: حتى تمكن جسمك من محاربة المرض وعلاج نفسه بنفسه.

وخلال بحثي عن طرق منخفضة التكلفة لعلاج نفسي من المرض الخبيث واستعادة صحتي، وجدت (بين عدة أشياء أخرى) جهاز كليفياتك لتأيين الماء وقلويته.

أشرب يومياً بشكل عام ٨٠ أونصة من ماء مؤين، رقمه الهيدروجيني ٨،٥ مع ثلاثة أرباع ملعقة شاي من الملح البحري (من شمال غرب أوربا).

"لقد استعدت صحتي وعنفوان شبابي"

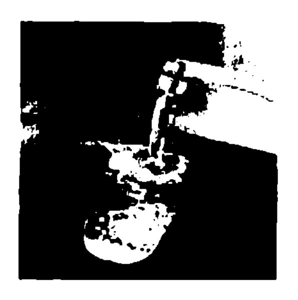
كنت أستعملها سابقاً وحققت لي التوفير فيها.

داء السكري في بؤرة الاهتمام بالماء.. طريق جديد

للكفاح ضد داء السكري.

الشفاء ممكن: (ترجمة معنوية ملخصة):

إن إمكانية تراجع داء السكري من جسم الإنسان هو حقيقة ثابتة، فعند عودة المريض إلى حياته الطبيعية عوضاً عن النظام الغذائي الغربي، فإنه غالباً ما تختفي أعراض السكر عنه.



تقارير مدهشة متوفرة الآن: الأبحاث ومستندات العلاج حالياً تشير إلى أن معالجة داء السكري بالماء المعاد تكوينه بالطرق الكهربائية (الماء الحمضي المؤين) هو بديل لبتر الأعضاء.

نجاح العلاج من خلال عملية ذات خطوتين:

ينقع المريض الرجل المصابة بالغرغرينا في مغطس به ماء حمضي بدرجة (٢،٥ PH وهو مؤكسد قوي

جداً) مشحون بشحنة موجبة قدرها (+١٣٠٠م ف) لقتل جميع الميكروبات في المنطقة المصابة.

في مقابلة تلفزيونية مع وزير الصحة الياباني.. قدمت محطة تلفزيونية حكومية قصة "آب" الذي نجا من بتر إحدى رجليه بخضوعه للعلاج السابق ذكره. بجانب أنه أصبح يتناول ٣٣٪ سعرات أكثر من السعرات التي كان يتناولها خلال حمية السكر بدون أي مشاكل، وكل ذلك بشربه للماء القلوي المؤين، الذي كلما شرب منه أكثر... كلما شعر بصحة أفضل.



علاج السرطان بماء زمزم

هذه القصة مشهورة بين الناس نجدها في بعض الكتب والمنشورات وأيضاً على شريط مسجل بصوتها.

"ليلى الحلو" امرأة مغربية، أصيبت بالمرض الخبيث (السرطان) فعجز الأطباء عن علاجها، فقدت الأمل إلا بالله الذي لم تكن تعرفه من قبل، فتوجهت إليه في البيت الحرام، فماذا حصل؟



نترككم مع الأخت ليلى لتروي تفاصيل قصتها بنفسها، فتقول:

منذ تسع سنوات أصبت بمرض خطير جداً، وهو مرض السرطان، والجميع يعرف أن هذا الاسم مخيف، جدا، وهناك في المغرب لا نسميه السرطان، وإنما

نسميه (الغول) أو المرض الخبيث.

أصبت بالتاج الأيسر، وكان إيماني بالله ضعيفا جدا، كنت غافلة عن الله تعالى، وكنت أظن أن جمال الإنسان يدوم طوال حياته، وأن شبابه وصحته كذلك، وما كنت أظن أبداً أنني سأصاب بمرض خطير كالسرطان. فلما أصبت بهذا المرض زلزلني زلزالا شديداً، وفكرت في الهروب، ولكن إلى أين؟ ومرضي معي أينما كنت، فكرت في الانتحار، ولكني كنت أحب زوجي وأولادي، وما فكرت أن الله سيعاقبني إذا انتحرت لأني كنت غافلة عن الله كما أسلفت. وأراد الله سبحانه أن يهديني بهذا المرض وأن يهدي بي كثيراً من الناس فبدأت الأمور تتطور.

لما أصبت بهذا المرض رحلت إلى بلجيكا وزرت عددا من الأطباء هناك، وقالوا لزوجي لا بد من إزالة الثدي، وبعد ذلك استعمال أدوية حادة تسقط الشعر

وتزيل الرموش والحاجبين وتعطي لحية على الوجه كما تسقط الأظافر والأسنان، فرفضت رفضا كليا وقلت أني أفضل أن أموت بثديي وشعري وكل ما خلق الله بي ولا أشوه، وطلبت من الأطباء أن يكتبوا لي علاجا خفيفا ففعلوا، فرجعت إلى المغرب واستعملت الدواء فلم يؤثر علي، ففرحت بذلك وقلت في نفسي لعل الأطباء قد أخطئوا وأني لم أصب بمرض السرطان، ولكن بعد ستة أشهر تقريبا بدأت أشعر بنقص في الوزن، لوني تغير كثيرًا وكنت أحس بالآلام كانت معي دائما، فنصحني طبيبي في المغرب أن أتوجه إلى بلجيكا فتوجهت إلى هناك، وهناك كانت المصيبة فقد قال الأطباء لزوجي إن المرض قد عم وأصيبت الرئتان وأنهم الآن ليس لديهم دواء لهذه الحالة، ثم قالوا لزوجي من الأحسن أن تأخذ زوجتك إلى بلدها حتي تموت هناك.

فجع زوجي بما سمع، وبدلا من الذهاب إلى المغرب ذهبنا إلى فرنسا، حيث ظننا أننا سنجد العلاج هناك، ولكنا لم نجد شيئا، وأخيرا حرصنا على أن نستعين بأحد هناك لأدخل المستشفى وأقطع ثديي وأستعمل العلاج الحاد، ولكن زوجي تذكر شيئا كنا قد نسيناه وغفلنا عنه طول حياتنا، لقد ألهم الله زوجي أن نقوم بزيارة إلى بيت الله الحرام لنقف بين يديه سبحانه ونسأله أن يكشف ما بنا من ضر، وذلك ما فعلناه.

خرجنا من باريس ونحن نهلل ونكبر، فرحت كثيرا لأنني لأول مرة سأدخل بيت الله الحرام وأرى الكعبة المشرفة، واشتريت مصحفا من مدينة باريس وتوجهنا إلى مكة المكرمة.

وصلنا إلى بيت الله الحرام فلما دخلنا ورأيت الكعبة بكيت كثيرا لأنني ندمت على ما فاتني من فرائض

وصلاة وخشوع وتضرعت إلى الله، وقلت: يا رب لقد استعصى علاجي على الأطباء وأنت منك الداء ومنك الدواء وقد أغلقت في وجهي جميع الأبواب وليس لي إلا بابك فلا تغلقه في وجهي، وطفت حول بيت الله وكنت أسأل الله كثيرا بأن لا يخيبني وأن لا يخذلني وأن لا يحير الأطباء في أمري، وكما ذكرت آنفا فقد كنت غافلة عن الله جاهلة بدين الله، فكنت أطوف على العلماء والمشايخ الذين كانوا هناك وأسألهم أن يدلوني على كتب وأدعية سهلة وبسيطة حتى أستفيد منها فنصحوني كثيرا بتلاوة كتاب الله والتضلع من ماء زمزم (والتضلع هو أن يشرب الإنسان حتى يشعر أن الماء قد وصل إلى أضلاعه) كما نصحوني بالإكثار من ذكر الله والصلاة على رسوله ﷺ.

شعرت براحة نفسية ولاطمئنان في حرم الله، فطلبت من زوجي أن يسمح لي بالبقاء في الحرم وعدم

الرجوع إلى الفندق فأذن لي.

وفي الحرم كان بجواري بعض الأخوات المصريات، والتركيات، وكن يرينني أبكي كثيرا، فسألنني عن سبب بكائي، فقلت لأنني وصلت بيت الله الحرام، وما كنت أظن أني سأحبه هذا الحب، وثانيًا لأنني مصابة بالسرطان. فلازمنني ولم يفارقنني. فأخبرتهن أنني معتكفة في بيت الله، فأخبرن أزواجهن ومكثن معي، فكنا لا ننام أبدا، ولا نأكل من الطعام إلا القليل، ولكنا نشرب كثيرا من ماء زمزم، والنبي ﷺ يقول: «ماء زمزم لما شرب له». إن شربته لتشفى شفاك الله وإن شربته لظمأك قطعه الله، وإن شربته مستعيذا أعاذك الله، فقطع الله جوعنا، وكنا نطوف دون انقطاع حيث نصلي ركعتين ونعاود

الطواف، ونشرب من ماء زمزم ونكثر من تلاوة القرآن. وهكذا كنا في الليل والنهار لا ننام إلا قليلاً.

عندما وصلت إلى بيت الله كنت هزيلة جدًّا، وكان



نصفي الأعلى كويرات وأورام التي تؤكد أن السرطان قد عم جسمي الأعلى، فكن ينصحنني بأن أغسل نصفي الأعلى بماء زمزم، ولكني كنت أخاف أن ألمس تلك الأورام والكويرات فأتذكر ذلك المرض فيشغلني عن ذكر الله وعبادته. فغسلته دون أن ألمس جسدي.

وفي اليوم الخامس ألحن علي رفيقاتي أن أمسح جسدي بشيء من ماء زمزم، فرفضت في بداية الأمر، ولكني أحسست بقوة تدفعني إلى أن آخذ شيئا من ماء زمزم وأمسح بيدي على جسدي، خفت في المرة الأولى

ثم أحسست بهذه القوة مرة ثانية، فترددت، ولكن في المرة الثالثة ودون أن أشعر أخذت يدي ومسحت بها على جسدي وثديي الذي كان مملوءا كله دما وصديدا وكويرات، وحدث ما لم يكن في الحسبان، كل الكويرات ذهبت ولم أجد شيئا في جسدي، لا ألما ولا دما ولا صديد.

فاندهشت في أول الأمر فأدخلت يدي في قميصي لأبحث عما في جسدي فلم أجد شيئا من تلك الأورام، فارتعشت، ولكني تذكرت أن الله على كل شيء قدير، فطلبت من إحدى رفيقاتي أن تلمس جسدي وأن تبحث عن هذه الكويرات، فصحن كلهن دون شعور الله أكبر، الله أكبر.

فانطلقت لأخبر زوجي، ودخلت الفندق، فلما وقفت أمامه مزقت قميصي وأنا أقول، انظر رحمة الله، وأخبرته بما حدث فلم يصدق ذلك، وأخذ يبكي

ويصيح بصوت عال ويقول: هل علمت أن الأطباء قد أقسموا على موتك بعد ثلاثة أسابيع فقط؟ فقلت له: إن الآجال بيد الله سبحانه وتعالى، ولا يعلم الغيب إلا الله.

مكثنا في بيت الله أسبوعًا كاملاً، فكنت أحمد الله وأشكره على نعمه التي لا تحصى، ثم زرنا المسجد النبوي بالمدينة المنورة، ورجعنا إلى فرنسا.

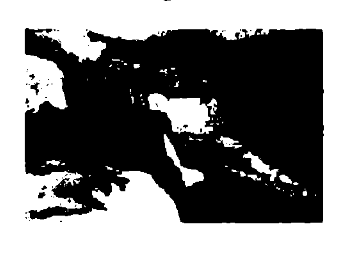
وهناك حار الأطباء في أمري واندهشوا وكادوا يجنون، وصاروا يسألونني، هل أنت فلانة؟ فأقول لهم نعم بافتخار وزوجي فلان، وقد رجعت إلى ربي، وما عدت أخاف من شيء إلا من الله سبحانه وتعالى، فالقضاء قضاء الله والأمر أمره.

فقالوا لي إن حالتك غريبة جدا، وإن الأورام قد زالت، فلا بد من إعادة الفحص.

أعادوا فحصي مرة ثانية فلم يجدوا شيئا، وكنت من

قبل لا أستطيع التنفس من تلك الأورام، ولكن عندما وصلت إلى بيت الله الحرام وطلبت الشفاء من الله ذهب ذلك عني.

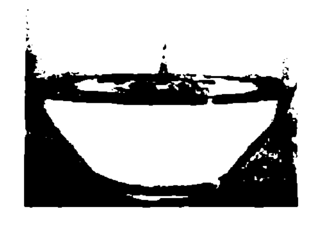
بعد ذلك كنت أبحث عن سيرة النبي ﷺ وعن سيرة أصحابه رضي الله عنهم وأبكي كثيرا، كنت أبكي ندما على ما فاتني من حب لله ورسوله، وعلى تلك الأيام التي قضيتها بعيدة عن الله عز وجل، وأسأل الله أن يقبلني وأن يتوب عليَّ وعلى زوجي وعلى جميع المسلمين.



❀ ❀ ❀

العلاج بالماء

قال الله تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَىٍّ ﴾.
هكذا اقتضت سنة الله في هذا الكون أن يجعل من الماء كل شيء حي ولا حياة بدون ماء فقد ذكر الله عز وجل كلمة ماء في كتابه العزيز ٣٣ مرة وذكره بكلمة الماء ١٦ مرة، فمنذ الأزل جميع الحضارات ومنها الآشورية على ضفاف دجلة والفرات، الفرعونية والنيل، اليونانية، والرومانية، وسبأ وسد مأرب وغيرها الكثير



والكثير كانت تقوم بجانب المياه فأينما وُجد الماء وُجدت الحياة ولنا في قصة سيدنا إسماعيل وماء زمزم المثل الأكبر في ذلك حيث شاءت قدرة الله بتفجر ماء زمزم في ذلك المكان المقدس الذي أراد الله له ذلك ألا وهي مكة.

نسبة الماء بالنسبة للكرة الأرضية: يشكل الماء النسبة الأكبر من الكرة الأرضية متمثلاً ذلك بالمحيطات والبحار والبحيرات والأنهار والجداول الصغيرة والينابيع والتي تشكل حوالي ٧٠٪.

مما يتكون الماء علميًّا؟

يتألف الماء من جزيئات متلاصقة متماسكة، يتكون الجزيء الواحد من ارتباط ذرة أوكسجين مع ذرتين من الهيدروجين **H2O**.

نسبة الماء في جسم الإنسان: يشكل الماء ٦٥٪ من وزن الإنسان فإن ما بين ٤٠ – ٥٠ لتراً من الماء هي أنت.

بداية العلاج بالماء:

يرجع العلاج بالماء كما قلت منذ قيام الحضارات حيث استعملت تلك الشعوب الماء المحيط بهم في علاج كثير من الأمراض، وكانت –وحسب

معتقداتهم- توجد أنهار مقدسة كما عند الرومان والهنود فكانوا يستحمون بها على أساس أن مائها الجاري مقدس ومرتبط بالعبادة، ففي عهد الدولة العثمانية التي انتشرت حدودها شرقاً وغرباً حيث استعملوا طريقاً آخر في العلاج بالماء حيث توفرت في مجال نفوذهم المياه المعدنية الكبريتية كما هو موجود في جزيرة يلوا في نواحي اسطنبول حيث الحمامات المعدنية كما أنه من ناحية أخرى شيدت الحمامات العامة ذات المقاعد الحجرية ذات الغرف المتعددة والتي كان يشرف عليها ما يسمى الحماماتي (المدلكاتي) مستعملين الليفة الطبيعية والصابون المصنع من زيت الغار وزيت الزيتون وغيرها من الزيوت الطبيعية.

طرق العلاج بالماء: هناك عدة طرق للعلاج بالماء:

- قال رسول الله ﷺ في علاج الحمى: «إنما الحمى – أو شدة الحمى – من فيح جهنم فأبردوها

بالماء» وكما قال:«ماء زمزم لما شرب له».

- كانوا قديما يستحمون في مجاري الأنهار كنوع من العلاج والعبودية كما هو في الهند وغيرها وفي بعض الولايات الهندية حتى الآن هذه العادة متبعة.
- كما كان متبع في الدولة العثمانية وغيرها الجلوس في الحمامات العامة في غرف عامة يغطيها البخار الحار وحيث يقوم المدلكاتي بعمل مساج بالليفة الطبيعية والصابون الطبيعي المصنع من زيت الغار وزيت الزيتون.
- عمل اللبخات الحارة وخاصة من مغلي الأعشاب على الأعضاء المصابة وفي بعض الأحيان فقط بالماء الدافئ كعملية مساج للجزء المصاب.
- عملية نقع الأرجل الحارة في الماء البارد، والماء الحار لمن يشكون من برودة الأرجل.
- تبريد رأس الطفل الذي تعتريه الحرارة بالماء

البارد فقط للتنويه يجب أن لا يصب الماء البارد مباشرة على رأس الطفل إما عن طريق بشكير صغير، أو أن تضع يدك على رأس الطفل تحت صنبور الماء ليصل الماء بطريقة غير مباشرة وبشرط أن لا يكون الماء شديد البرودة خوفا من تلف خلايا الدماغ.

- غسيل الماء بالوجه وهذه النعمة يحس بها الإنسان المسلم الذي يتوضأ خمس مرات في اليوم من أجل الصلاة.
- السباحة حيث إنها تعمل على تنشيط جميع أجزاء الجسم.
- طريقة البخار والسونا والجاكوزي وهي معروفة لدي معظم الجميع.
- عمل شاور بالطريقة التبادلية بين الماء الساخن (دافئ) لمدة ثلاثة دقائق ثم مباشرة بالماء البارد لمدة دقيقة.

- طريقة المغاطس المائية التي تكون مخلوط مائها بزيوت عشبية حيث تعمل على إنعاش الجسم وتنعيمه.
- طريقة التبخر بالماء والزيوت لفتح مسالك الجهاز التنفسي أثناء الزكام. يوجد هناك الكثير من الطرق العلاجية بالماء لا نستطيع سردها في هذه المقالة.

فوائد العلاج بالماء: هناك فوائد علاجية كثيرة سنكتفي بالقليل منها:

- علاج لبعض الأمراض كما قال رسول الله ﷺ في حديثه لعلاج الحمى.
- شرب الماء الذي يغذي الجسم وجميع الخلايا حيث يعمل على تعويض النقص الذي يحصل عند التعرق، ويعمل على غسيل ومعادلة جميع الأوساط.
- لعلاج جميع أنواع التشنجات العضلية في

الجسم.

- لعلاج أمراض الروماتزم والمفاصل وغيرها.
- تخفيف الحرارة عند الأطفال لحماية خلايا الدماغ من التلف.
- تنشيط الدورة الدموية بشكل عام.
- في السباحة تأثير كبير على الضغط حيث يختلف ضغط الماء عن الضغط الجوي فتتأثر الأوعية الدموية وتتكيف على الوضع الجديد مما يساعد في علاج الضغط.
- الحمامات الساخنة والباردة تعمل على تفتيح مسام الجلد عند الحمامات الساخنة وتضييقها عند الحمامات الباردة وهذا يساعد على تكيف أجهزة الجسم في جميع الوضعيات بمعنى العملية التبادلية بين الحار والبارد تنشط جميع أعضاء الجسم.

أماكن العلاج بالماء في العالم: هناك العديد من

الأماكن العلاجية المنتشرة في العالم وخاصة المنتجعات العلاجية التشيكية والتي تقوم على العلاج بالماء وخاصة المياه المعدنية الكبريتية الحارة التي لا تخفى على أحد وفي دولة الإمارات العربية المتحدة كما هو الحال في جبل حفيت في منطقة المبزرة التي أعطاها الشيخ زايد -أسكنه الله فسيح جناته- جُل اهتمامه وجعل منها منتجعاً سياحياً يفتخر به على مستوى العالم، وعين خت السياحية، وكما أيضا في الأردن متمثلاً في منطقة الحمة (حمة طبريا) في منطقة أم قيس في شمال الأردن، وحمامات ماعين في الجنوب التي تحوي الكثير من البرك السياحية والفنادق.

نصيحة أخيرة: مع بداية الصيف والأجازات الصيفية والاصطياف حيث سيتوجه الناس إلى المسابح والشواطئ والمنتجعات العلاجية من أجل السباحة والاستجمام فيجب أخذ الحذر من نوعية الماء

ونظافته وعدم التعرض بعد الاستحمام للتيارات الهوائية الباردة خوفًا من لفحات الهواء البارد وعدم المبالغة في الذهاب إلى المناطق العميقة في البحر وخاصة للذين لا يجيدون السباحة وعدم تعريض أنفسهم للخطر مع تمنياتي لكم بقضاء أجازات صيفية مريحة وسليمة.



استخدام الماء في علاج التهابات المعدة والأمعاء وقرحة المعدة

يعتمد علاج قرحة المعدة عادة على عدم إمكانية المريض أخذ العلاج المناسب بالغذاء المناسب، ولكن إذا ما استطعنا أن نجمع بين العلاج بالماء وبالغذاء، وبشرب المياه المعدنية، وحمامات المياه، وحمامات الطين لأمكننا أن



نعطي المريض اكبر فرصة للشفاء، وفي جميع حالات المعدة والأمعاء يفضل شرب المياه المعدنية من الينابيع على طبيعتها، ويفضل أن تكون درجة حرارتها ٢٥ درجة مئوية يمكن تدفئتها قبل إعطاءها للمريض، ويتوقف نوع المياه المستخدم على حسب نوع المرض... فمثلاً في حالات الحموضة الشديدة تستخدم مياة قلوية بها بيكربونات الصوديوم، أما في

حالات نقص الحامض في المعدة الجافة تستخدم مياه كلوريد الصوديم.

والمياة القلوية التي تحتوي على بيكربونات الصوديم ليست فقط لعلاج التهاب المعدة وزيادة الحموضة بها، ولكنها أيضًا تساعد على التمثيل الغذائي بالكبد وزيادة إفراز العصارات المرارية، كما تساعد المياه الكربونية على سرعة التئام التهابات جدار المعدة وتنظيم إفراز الحامض بها.

كما أن الماء ينفع أيضا في حالة الإمساك الناتج من تقلصات في الأمعاء الغليظة، وكلما زادت نسبة ثاني أكسيد الكربون في الماء كلما انخفضت درجة حرارة الماء كلما زادت قدرة الأمعاء الغليظة على دفع الفضلات الموجودة بها.

ويلاحظ أنه للحالات الحادة للمعدة أو الأمعاء أو القولون لا يصح فيها استعمال هذا النوع من العلاج، وكذلك في حالات الانسداد المعوي في رحلتها الحادة،

وحالات النزيف من دوالي المريء أو حالات فتق الحجاب الحاجز.

استخدام الماء كمنظف للجسم من الداخل

يعتبر القولون هو الممر الرئيسي لخروج المخلفات الضارة والسموم، فإذا ضعفت الأمعاء فإن هذه السموم تترسب بالقولون ويحدث عن ذلك أضرار مختلفة تصيب الجسم أضرارها مع مرور الوقت في صوره حدوث طفح جلدي أو إحساس عام بالبلادة والإجهاد، أو زيادة الوزن أو الإصابة ببعض الأمراض الأخرى - مثل ارتفاع ضغط الدم والسرطان وغيره -.

يستخدم الماء كمنظف للأمعاء عن طريق القيام بما يلي:-

١- شرب كوب كامل من الماء في الصباح قبل



تناول الإفطار – على الريق – حيث يفيد في تنبيه الأمعاء الكسولة يكافح الإمساك.

٢- عمل الحقنة الشرجية لتنظيف الأمعاء: حيث يفضل استخدام الحقنة الشرجية القديمة – التي تحتوي على خزان يوصل بخرطوم –، مع استخدام الماء الدافئ فقط وإضافة ملعقتان من: عصير الليمون أو كمية من منقوع النعناع.

وطريقة استخدامها كما يلي:

أ) يوجد وضعان لأخذ الحقنة الشرجية: الوضع الأول: هو ينام الشخص على أحد جانبيه. الثاني: هو أن يتخذ الشخص وضع السجود. وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الحقنة في مستوى أعلى من الجسم.

ب) عند استخدام الحقنة – يوضع بها الماء الدافئ

المضاف إليه ملعقتان من عصير الليمون أو كمية من منقوع النعناع – يراعى وضع قليل من الفازلين حول المبسم لسهولة تمريره برفعه إلى داخل الشرج للمريض.

ج) يراعى أن ينساب الماء تدريجيا في الأمعاء، ويحبس بها لمدة دقائق – أو لأطول فترة ممكنة – ثم يسمح له بالخروج لتفريغ الفضلات... ويكرر ذلك حتي تفرغ الأمعاء تماماً.

د) يجب على الشخص أثناء عمل الحقنة أن يحاول الاسترخاء التام ويكون تنفسه هادئا – لمنع توتر عضلات الشرج ولسهولة عمل الحقنة-

هـ) في حالة استخدام الحقنة الشرجية لإزالة تشنجات الأمعاء وتسكين آلامها، يفضل استخدام ماء ساخن بدرجة حرارة ٤٥م مضاف إليه منقوع البابونج لهذا الغرض.



٣) القيام بغسل القولون: وهو وسيلة طبية خاصة تجرى بالمستشفيات لغسل القولون بأكمله ولا شك أنها بذلك أفضل من فائدة الحقنة الشرجية.

وعموماً: فإن تكرار عمل الحقنة الشرجية أو غسل القولون ينشط وظائف الكلى والكبد ويزيد من كفاءة الجهاز الهضمي بصفة عامة، كما أن له أثر مخفف للمتاعب التي تتعلق بمنطقة الحوض.



العلاج بالماء لأكثر من ٢٥ مرض

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله.

شرب الماء على معدة خالية وقاية وعلاج لأكثر من ٢٥ نوع من الأمراض المستعصية.

أصبح المعتاد اليوم في اليابان شرب الماء مباشرة بعد الاستيقاظ صباحا. وفوق كل ذلك فقد أثبتت الاختبارات العلمية قيمتها. وننشر أدناه وصفة استخدام الماء لقرائنا الأعزاء. وقد اكتشفت جمعية طبية يابانية نجاح العلاج بالماء لأمراض مزمنة وخطيرة وكذلك للأمراض المتوسطة كعلاج ناجح ١٠٠٪ للأمراض التالية:

الصداع، آلام الجسم، أمراض القلب، التهاب المفاصل، ضربات القلب السريعة، الصرع، السمنة أو البدانة المفرطة، التهاب القصبات، الربو، السل،

التهاب السحايا (السحائي)، أمراض الكلية والجهاز البولي، التقيؤ، التهاب المعدة، الإسهال، البواسير، مرض السكري، الإمساك، جميع أمراض العيون، الرحم، السرطان، الاضطرابات الحيضية، أمراض الأذن والأنف والحنجرة.

أسلوب المعالجة:

١- فور استيقاظك في الصباح وقبل تفريش أسنانك، اشرب ٤ أقداح من الماء (سعة ١٦٠ مللتر).

٢- فرش أسنانك ونظف فمك ولكن لا تأكل أو تشرب أي شيء قبل مرور ٤٥ دقيقة.

٣- بعد مرور الـ ٤٥ دقيقة بإمكانك أن تأكل وتشرب كالمعتاد.

٤- بعد ١٥ دقيقة من الإفطار، وكذلك الغداء، والعشاء (لا تأكل أو تشرب أي شيء لمدة ساعتين).

٥- بالنسبة لكبار السن أو المرضى والذين لا يستطيعون شرب ٤ أقداح من الماء في البداية يمكنهم شرب القليل من الماء وتدريجياً يزيدون الكمية إلى أن تصل إلى ٤ أقداح كل يوم.

٦- إن أسلوب العلاج المبين أعلاه يشفي أمراض أولئك الذين يعانون منها بإذن الله أما الناس الاعتياديين فسيتمتعون بحياة صحية سليمة وجيدة إن شاء الله.

وتبين القائمة أدناه عدد الأيام اللازمة للعلاج المطلوب للتداوي أو السيطرة على الأمراض أو تقليل أثرها:

١- ضغط الدم العالي (٣٠ يوما)

٢- أمراض المعدة والحموضة (١٠ أيام).

٣- مرض السكري (٣٠ يوما).

٤- الإمساك (١٠ أيام).

٥- السرطان (١٨٠ يوما).

٦- السل (٩٠ يوما).

٧- المرضى المصابين بالتهاب المفاصل يجب أن يتبعوا العلاج أعلاه فقط لمدة ٣ أيام في الأسبوع الأول، ثم يومياً من الأسبوع الثاني فصاعداً.

إن أسلوب العلاج أعلاه لا يشكل أي أضرار جانبية، ومع ذلك ففي بداية العلاج قد تضطر إلى التبول عدة مرات.

من الأفضل الاستمرار بهذا الأسلوب في العلاج وجعل هذا الإجراء واجب روتيني في حياتنا. تعود على شرب الماء بانتظام وتمتع بصحة ولياقة ونشاط.

هذا الأمر يبدو معقولا تماما.. إن الصينيين واليابانيين يشربون الشاي الساخن مع تناول وجباتهم الغذائية.. ربما أصبح اليوم الوقت المناسب لاتباع طريقة أسلوبهم وعادتهم في تناول الطعام!!!

لن تخسروا شيئا، فقط الكسب. بالنسبة لأولئك الذين يحبون شرب الماء البارد، ينطبق عليكم هذا الموضوع فانتبهوا لطفاً.

قد يكون لذيذاً أن تتناول قدحاً من المشروب البارد بعد الوجبة الغذائية. وعلى أية حال، فالماء البارد سوف يصلّب المادة الزيتية التي استهلكتها تواً، وسوف تبطئ عملية الهضم. وحالما يتفاعل هذا الراسب مع الحامض، فسوف يتكسر وتمتصه الأمعاء أسرع من الطعام الصلب. وسوف يبطن الأمعاء.

وبعد مدة وجيزة سوف يتحول إلى دهون وتقود إلى السرطان. من الأفضل شرب شوربة ساخنة أو ماء دافئ بعد وجبة الطعام.

ملاحظة مهمة وجدية حول الهجمة القلبية أو

الأزمة القلبية: على النساء أن يعلموا أنه ليس كل أعراض الأزمة القلبية تكون ألم الذراع الأيسر.

انتبهوا إلى الألم الشديد في خط الفك السفلي.

قد لا تشعر بألم الصدر أولا خلال فترة الهجمة القلبية.

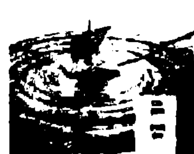
الغثيان والتعرق الشديد أيضاً من الأعراض الاعتيادية.

٦٠٪ من الأشخاص الذين يصابون بالأزمة القلبية بينما هم نائمون لا يستيقظون.

قد يوقظك الألم في الفك من نوم عميق.. يجب أن نكون حريصين ومدركين. كلما تعلمنا وعرفنا أكثر، كلما كانت فرصة النجاة أفضل بإذن الله.

يقول الطبيب الأخصائي بأمراض القلب لو أن كل من استلم هذه الرسالة وأعاد إرسالها إلى كل شخص يعرفه، من المؤكد بإذن الله أننا قد نستطيع





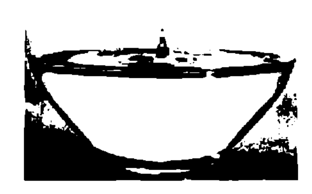
إنقاذ حياة إنسان واحد على الأقل.

أسأل الله سبحانه وتعالى أن تكون هذه الرسالة سببا في شفاء المرضى وعافيتهم.

"اللهم رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما".



الماء لعلاج مغص البطن



ينشأ مغص البطن في معظم الحالات بسبب حدوث انقباضات لا إرادية لعضلات جدار البطن مما يسبب الألم والإزعاج.

ويتم العلاج عن طريق:

١- يقوم الشخص بعمل كمادات ماء دافئة لجدار البطن أو وضع قربة ماء ساخن لمدة ربع ساعة.

٢- يشرب الشخص فنجان من منقوع النعناع أو البابونج الدافئ.

٣- يتم لف منطقة الظهر مع البطن بفوطة دافئة مع شبكها بدبوس وتترك لمدة عشر دقائق.

٤- يفيد جلوس الشخص في حمام ماء دافئ بحيث يغمر الماء منطقة البطن.

٥- يفيد القيام بتدليك لجدار البطن بزيت الزيتون الدافئ ويجب أن يكون التدليك خفيفًا وبحركة دائرية، وفي اتجاه عقارب الساعة أولا، ثم عكس اتجاه عقارب الساعة بالتبادل كل بضع دقائق.



الماء يعالج الجفاف عند الأطفال

الجفاف هو: فقد الجسم السوائل إما عن طريق العرق – خاصة عندما يكون هناك ارتفاع في درجة حرارة الجسم –، أو عن طريق البراز – خصوصاً عند حدوث إسهال –، أو عن طريق القيء – خاصة إذا كان كثير الحدوث وبكمية كبيرة –، أو عن طريق البول.

ومن المعلوم أن المنظمات المركزية لدرجة الحرارة عند الأطفال غير ناضجة.. وهذا يعني أنها لا تستطيع تبريد الجسم عندما يكون الجو حار، وأيضا لا تستطيع إعطائه التدفئة الكاملة عندما يكون الجو بارد، مما يؤدي إلى حدوث ارتفاع في درجة حرارة جسم الطفل أيام فصل الصيف شديد الحرارة، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة العرق فيفقد الجسم سوائل أنسجته بالتبخر، وقد يصاب الطفل بالجفاف، لذلك يجب الحرص على

تلطيف درجة حرارة الطفل باستعمال المراوح أو المكيفات.



أما القيء عند الأطفال فله أسباب عديدة فقد يكون مصحوبا بإسهال – كما في إسهال الصيف نتيجة نزلة معوية للطفل- أو قد يكون القيء مصحوباً بإمساك شديد –كما في حالات الانسداد المعوي وحالات الالتهاب الكبدي الوبائي والتيفود-، والقيء وحده لا يسبب الجفاف إلا إذا كان متكرراً وبكميات كبيرة، وقد تجتمع الأسباب السابقة كلها في طفل واحد لتسبب له الإصابة السريعة بالجفاف – كما يحدث في النزلات المعوية أو الإسهال الصيفي، حيث يوجد أحياناً القيء والإسهال والارتفاع في درجة الحرارة معًا.

كما توجد أعراض أخرى للجفاف عند الأطفال ومنها:

أ) شدة العطش للطفل.

ب) قلة البول الذي يفرز يوميًّا.

ج) عيون الطفل المريض تصبح غائرتين مع انخفاض يافوخ الدماغ.

د) حدوث جفاف اللسان واللعاب والدموع ويفقد الجلد مرونته.

هـ) في الحالات الشديدة ينخفض ضغط الدم، وتبرز الأطراف، وقد يصاب الطفل نتيجة لذلك بصدمة أو غيبوبة ويشرف أحيانًا على الوفاة.

ولعلاج الجفاف يتم إجراء ما يلي: .

١- لابد من استخدام محلول الجفاف في العلاج – وهو عبارة عن محلول السكر والملح لتعويض الطفل ما فقده –، ويحضر عن طريق إفراغ

محتويات الكيس من البودرة في ٢٠٠سم٣ ماء – يمكن معايرة ذلك باستعمال زجاجة مياه غازية صغيرة مع مراعاة نظافتها جيداً.

٢- في حالة رفض الطفل تناول المحلول فمن الضروري إعطاؤه هذا المحلول بالملعقة الصغيرة أو استعمال القطارة المعقمة لصب المحلول في فمه.

٣- يعطى الطفل مخفضات الحرارة.

٤- يجرى عمل كمادات ماء بارد – إذا كانت حرارة جسمه مرتفعة – مع إعطاءه السوائل والغذاء الخفيف رويدًا رويدًا حتى تزول الأزمة.



أهمية الماء في اتباع الريجيم

أظهرت دراسة علمية حديثة بأن عدم شرب الماء بكميات كافية يؤدي إلى أضرار جسيمة بالجسم حيث إن الماء يمثل جزءا كبيرا من وزن العضلات.

في حين تبين أنه عند افتقاد الجسم إلى الماء، فإنه يكشف عن التفاعلات نفسها الناجمة عن الإجهاد، مثل زيادة الإفرازات الهرمونية، والتوتر، وتسارع خفقان القلب، فكثير من النصائح الصحية ترشد المرأة إلى ضرورة احتساء كمية كبيرة من الماء عند اتباع الريجيم.

كما تنصح كثير من مقالات الصحف ومجلات الصحة والجمال بشرب ثمانية أكواب ممتلئة من الماء على الأقل يومياً، وهو ما يساوي لترين للوصول إلى حالة صحية مثالية. وعليك أن تعلمي أنه لا يجب أن تقيدي نفسك في شرب الماء، وبإمكانك الإكثار من

شرب مختلف أنواع عصائر الفواكه وبصورة مخففة.

وحاولي أن تعوضي حاجتك لشرب السوائل والمشروبات الغازية والمعبأة والغنية بالكافيين يشرب الماء. ويعتبر الماء من أهم المواد التي يحتاج إليها الجسم للحفاظ على الصحة، خاصة وأن نسبة ما تحويه أجسامنا من الماء يقدر بـ٦٠٪. لذلك، عليك الانتباه إلى ضرورة تناول الماء لأنه من العناصر الأساسية لبناء الخلية وإجراء التفاعلات الكيميائية التي تحصل داخل الخلايا. وعندما لا تتناول الماء بكميات كافية يومياً فإن الخلايا تقوم بسحبه من الدم، مما يسبب عرقلة في حركة الدم الذي يصبح أكثر لزوجة.

إن حالات الجفاف التي تحصل نتيجة نقص الماء في الجسم ولو بما مقداره ٢٥٪، تؤثر في عمل وقدرة الدماغ في إنجاز التفاعلات العصبية. وكلما زادت كمية الماء المفقود من الجسم أصبح الدماغ أكثر ضعفاً

ووهناً وقد يسقط الإنسان أرضاً لعدم قدرة الدماغ على الحفاظ على الجسم، فما عليك إلا شرب الماء. وكلما شعرت بأن مرات التبول قد زادت عندك فهذا يعني أنك تستفيدين من كميات الماء التي تشربينها. كما أنك ستلاحظين أن لون البول يصبح مائلاً إلى اللون الفاتح.

شرب كوب كبير:

إن شربت كوب كبير من الماء فإن ذلك قادر على تهدئة الأعصاب فوراً عند التعرض لصدمة عاطفية أو ضغط مفرط، حيث يؤدي الإجهاد إلى سلب الماء من الجسم، مما يولد الإحساس بجفاف الفم، لذا يكفي شرب لتر ونصف من الماء يوميا لوقف هذه الحلقة المفرغة. وأظهرت الدراسات الحديثة أن الماء يلعب دورا مهماً في تخفيف الوزن وحماية الإنسان من الأمراض وخاصة الخبيثة منها.

ذكرت الدكتورة سوزان كلاينر، أخصائية التغذية الأمريكية، أن الماء يساعد على التخلص من السموم، ومقاومة الجوع فضلاً عن دوره في المحافظة على مرونة المفاصل ومنع تشكل حصوات الكلى المؤلمة، وأشارت إلى أن الماء قد يساعد أيضاً في الوقاية من أورام سرطانية معينة مثل سرطانات الثدي والقولون والبروستاتا والكلى، لذلك ينصح بتناول لتر ونصف من الماء يوميا وتجنب الإكثار من المشروبات الغازية لاحتوائها على الأملاح التي تشجع الجسم على تخزين الماء.

كما شددت على ضرورة زيادة الاستهلاك اليومي من الماء، وخاصة عند ارتفاع درجات الحرارة، مشيرة إلى أن شرب ٨ أكواب من الماء يوميا على الأقل مع زيادتها عند التمرين أو العمل خارجا ساعد في تحقيق الفوائد المرجوة، وهذا يعني أن لا تبالغي بشرب

كميات كبيرة من الماء حيث قال د. هاينز فالتين، أخصائي الكلى بكلية الطب دار ماوث في نيوهامبشير، أنه لا يوجد دليل علمي يدعم هذه النصيحة التي جعلت أناسا يقبلون على شراء المياه المعدنية المعبأة أينما ذهبوا وفي كل مكان. وجعلتهم يتركون ما في أيديهم دائماً من أعمال وفي أوقات متقاربة لاحتساء العصائر أو الشاي.



أهمية الماء البارد للبشرة

يؤكد خبراء صحة الجلد بأن مغطس ماء بارد للوجه يوميا يؤدي إلى اكتساب الوجه البريق والنضارة الطبيعية...

لأنه يعمل على زيادة ورود الدم إلى منطقة الوجه بعد تعرض الأوعية الدموية المغذية للوجه للماء البارد... مما يحفز الجهاز العصبي للعمل على إرسال إشارات عصبية للأوعية الدموية بالاتساع من خلال ميكاية فسيولوجية تسمى منعكس الاتساع..

فسبحان الله القائل في كتابه: ﴿ ٱرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَٰذَا مُغْتَسَلٌۢ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾ ﴾ [سورة ص آية: ٤٢].

فيما يلي خطوات استخدام مغطس الماء البارد لزيادة الدورة الدموية في الوجه:

١- ضع حوالي ١٠ مكعبات ثلج في وعاء ودعها تذوب فيه.

٢- ضع غطاء من الكريم أو زيت نباتي على الوجه لتجنب ملامسة الماء البارد مباشرة مع جلد الوجه.

٣- اغطس رأسك في الوعاء (الماء البارد) مع كتم النفس وذلك لمدة ٢٠ ثانية.

بعد تكرار الغطس لحوالي ٢ - ٣ مرات استخدم منشفة ناعمة لإزالة غطاء الوجه (الكريم أو الزيت)، ضع مرطبا على شكل كريم خفيف على الوجه، إذا كانت بشرتك دهنية أضف قليلاً من النعناع للماء البارد قبل غطس الوجه.

ثبت في الصحيح: عن النبي ﷺ قال: «**اللهم اغسلني من خطاياي بالماء والثلج والبرد**».

وفي هذا الحديث من الفقه: أن الداء يداوى بضده، فإن في الخطايا من الحرارة والحريق ما يضاده الثلج والبرد، والماء البارد.

ولا يقال: إن الماء الحار أبلغ في إزالة الوسخ، لأن في الماء البارد من تصليب الجسم وتقويته ما ليس في الحار.

والخطايا توجب أثرين: التدنيس والإرخاء.

فالمطلوب مدواتها بما ينظف القلب ويصلبه، فذكر الماء البارد والثلج والبرد إشارة إلى هذين الأمرين).



حمامات الأعشاب

حيث يضاف لماء الحمام نوع من الأعشاب – سواء في صورتها الطبيعية أو على هيئة منقوع منها أو خلاصة الزهور مثل روح الورد، أو زيوت طبيعية أو أعشاب بحرية – أو أي مادة طبيعية يمكن أن تنفذ إلى الجسم ويستفيد من فوائدها الصحية.

ومن هذه الأعشاب التي تستخدم لعمل الحمام ما يلي:

- **عشب البابونج:**

وهو من أفضل الأعشاب التي تستخدم في الحمامات ومن فوائدها: أنها تلين وتجمل الجلد، وتهدئ الأعصاب.

- **النعناع:**

ومن فوائد استخدامه في الحمام أنه يطري الجلد ويجمله ويزيد من فاعلية الحمام كمنظف للجسم

ويجدد الحيوية والنشاط بصفة عامة.

- **المريمية (القصعين):**

وإضافتها لماء الحمام تساعد على نمو الشعر وتنشط الذاكرة، وتمنح الجسم الطاقة والنشاط.

- **عشب أذن الحمار:**

ومن فوائد استخدامه مع ماء الحمام: أنه ينشط الدورة الدموية ويسكن الآلام - مثل آلام المفاصل - ويقوي العظام عموما.

- **خلاصة الزهور مثل زهور الورد والياسمين:**

وهما من أفضل أنواع الزهور المستخدمة لعمل الحمامات خصوصا لأغراض التجمل نظرا لمفعولها المرطب والملين للجلد، ويبعثان في النفس شعور بالسعادة والانسجام، ولعمل الحمام يستخدم الزيت المستخرج من هذه الزهور- موجود بالأسواق لدى محلات العطور - كما يمكن استخدام ماء الورد

بإضافة بضع نقاط منه إلى ماء الحمام.

من الزيوت الطبيعية التي تستخدم:

زيت الزيتون وذلك بإضافة نحو ثلاث نقاط منه إلى ماء الحمام، وهذه الزيوت الطبيعية تستخدم مع الحمام بغرض التجمل بالإضافة إلى فوائدها الصحية المعروفة عنها.

الأعشاب البحرية:

وهي تحتوي على مواد مضادة لمرض الروماتيزم – الروماتيد – كما تغذي الجلد وتكسبه نعومة وجمالاً.

خل التفاح:

خل التفاح له قيمة صحية عظيمة منها أنه يستخدم في علاج النحافة والأرق ودوالي الساقين وغيره وإذا أضيف نحو ملعقتين كبيرتين منه إلى ماء الحمام فإنه يبعث في الجسم النشاط ويزيد مناعته، ويخلص الجلد من الرواسب والسموم.

مغلي الردة (النخالة):

حيث يؤخذ مقدار كيلو غرام من ردة الحنطة، يضاف إليها كمية من الماء البارد، ثم يسخن الى أن يغلي قليلا، ويضاف إلى ماء الحمام في المغطس.

طريقة عمل منقوع الأعشاب:

يؤخذ من العشب ملء ملعقتين كبيرتين تضاف إلى فنجان ماء مغلي ويغطى الفنجان ويترك لينقع لمدة ربع ساعة. بعد ذلك يصفى ويصبح جاهزا للشرب أو لإضافته إلى ماء الحمام.

وهناك طريقة لإضافة الأعشاب إلى الحمام:

وهي بوضع كمية مناسبة من العشب داخل جورب من القطن وتعلق في أسفل صنبور المياه من البانيو، وعند ملء البانيو اجعل الماء الساخن يمر على الجورب المعلق فيحمل بذلك جزءا من مادته إلى الحمام.

هذا ويستخدم في حمامات الأعشاب الماء الساخن

أو الدافئ أو البارد أو المثلج، لكنه يفضل أن تكون درجة حرارة مرتفعة لزيادة الانتفاع بفوائدها.

وأهم فوائد حمامات الأعشاب ما يلي:

- تنشيط الدورة الدموية وزيادة حيوية الجسم بصفة عامة
- تنظيف الجلد وإزالة الرواسب عنه.
- كما تعمل كمطهر للجسم وتقويته بصفة عامة.
- تساعد على تخفيض درجة حرارة الجسم المرتفعة وتلطيف الجسم.
- تساعد على تليين المفاصل وتخفيض الآلام الروماتزمية.
- تساعد على تليين وتجميل أنسجة الجسم.
- تساعد على تقوية عظام الجسم والشفاء من المرض عموماً.

حمامات الملح للتخلص من المواد السامة بالجسم

وهذه الطريقة تفيد للتخلص من الوزن الزائد للجسم وكذا من المواد السامة التي تتجمع به.

وطريقة عمل الحمام كما يلي:

١- يتم ملء البانيو بالماء الساخن حتى يصل ارتفاعه إلى نحو ست بوصات ثم يذاب فيه حوالي كيلو جرام من ملح إبسوم التجاري (كلوريد الأمونيوم).

٢- بعد ذلك يتم غمس الجسم كله في الماء الساخن (تكون درجة حرارة الماء بالقدر الذي يتحمله الجسم وليس بالضرورة يكون شديد السخونة) وذلك لمدة ثلاث دقائق ثم القيام ببطء حتى تقف على القدمين.

٣- بعد ذلك يتم لف الجسم في بطانية

(يراعى عدم تجفيف الجسم) ويمكث الشخص في السرير حوالي الساعتين ثم يجفف جسمه بالفوطة ويرتدي ملابسه.

٤- يلاحظ أن القشور التي تظهر على الجسم تدل على أنه تخلص من حوالي نصف المواد السامة به خلال فتحات الجلد المسامية.

يراعى ما يلي:

عدم استخدام الصابون أو أي مادة زيتية أو أي نوع آخر من السوائل أو المساحيق أثناء الحمام الملحي لأن ذلك يمنع الفائدة المرجوة منه.



علاج الزكام بالماء.. إعجاز علمي

صادف أن قرأت هذا الموضوع، والذي آمل منه الفائدة لي ولكم.

يقول الكاتب:

مع تمنياتي للجميع بالشفاء من كل داء أقدم لكم تجربتي والتي بدأتها من قبل خمس سنوات، وقد كنت أعاني من الزكام الشديد واحمرار الأنف، وطول فترة الإصابة التي قد تصل إلى أسبوع خصوصا في فصل الشتاء،،،

وقد لفت نظري حديث الرسول صلى الله عليه وآله وسلم في ما معناه «بالغ في الاستنشاق ولو كنت صائمًا»...

وكذلك معرفة أن الماء هو مطهر وقاتل للجراثيم والبكتيريا الضارة...

الرشح هو شعور بالرغبة في العطاس مستمرة ومتتالية، عند حدوثها يقوم أغلب الناس باستخدام المناديل الورقية لمسح الأنف مما قد يخرج أثناء العطاس وهو لا يعلم بأن مسبب العطاس هي الميكروبات المختلفة والتي يخرجها الجسم عن طريق الأنف للتخلص منها، ومن خلال عملية المسح على الأنف بواسطة المناديل الورقية فإنه يقوم بتنظيف السائل من المخلفات لبيقى بعضه على جلدة الأنف الخارجية الأمر الذي يجعل تلك المكروبات تستعيد نشاطها بواسطة التغذي من السوائل الموجودة في جلدة الأنف الخارجية وبعدها يحصل الإحمرار في الأنف وزكمة شديدة،

حتى العقاقير الطبية المشهورة والمعروفة ربما تخفف من وطأة الزكمة ولا تقضي عليها كما هو الحال عندي والحمد لله رب العالمين...

وطريقة العلاج بالماء... هي عندما تحس بالرغبة في العطاس المستمر اتبع الآتي:

١- سارع بتنظيف أنفك بواسطة استنشاق الماء ولعدة مرات حتي تتأكد من أن مجرى الهواء نظيف، وذلك بزوال شعور الرغبة في العطاس وكلما عمقت في الاستنشاق كان ذلك أفضل.

٢- المنديل الذي تمرره على أنفك لا تستخدمه مرة أخرى مع أني أنصح بعدم استخدامه إلا في الضرورة القصوى، تفادياً للإحراج مع الحرص كل الحرص أن تنظف أنفك باستنشاق الماء.



من أهم وظائف الماء

الماء سائل لا يمكن الاستغناء عنه والانقطاع عن شرب الماء أو السوائل لأيام قليلة يؤدي إلى الموت بعكس الانقطاع عن تناول الطعام فالإنسان قد يعيش لعدة أسابيع معتمداً على الماء فقط وترجع أهمية الماء إلى أنه:

يكون الماء حوالي ٩٧٪ من جسم الجنين في أسبوعه السادس و ٧٠٪ من وزن الجسم عند الولادة أما في مرحلة البلوغ فيكون ثلثي وزن الجسم ٦٠ — ٧٠٪

ولا يمكن إحلال سائل آخر محل الماء في الجسم وذلك للمميزات التي يتمتع بها الماء والتي لا توجد في سائل آخر سواه فمثلاً الماء:

هو موصل جيد للحرارة إذا قورن بغيره من السوائل وهذا يسمح له بتنظيم توزيع الحرارة مما يجعل حرارة الجسم واحدة في جميع أجزائه.



حرارته النوعية عالية: مما يسمح بتخزين كميات كبيرة من الحرارة دون ارتفاع يذكر في درجات الحرارة

حرارته الكامنة –التبخير- عالية إذ يلزم حوالي ٦٠٠ سعر كبير لتبخير لتر واحد من الماء لهذا السبب يلعب الماء دورا هاماً في التخلص من الحرارة الزائدة بالجسم.



علاج التهابات الفم والأسنان

تستخدم المياه تحت ضغط في الفم عن طريق جهاز خاص لمدة عشر دقائق في درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية وتحت ضغط ١/٥ جوي. ويسمح هذا الجهاز بمرور ٦ - ١٠ لترات ماء في الدقيقة بالفم، ويمكن تكرار هذه العملية مرة يومياً حيث له تأثير ميكانيكي على الأنسجة كنوع من التدليك الذي يؤدي أيضاً إلى زيادة الدورة الدموية ونظافة ما بين الأسنان وتنظيف جيوب اللثة، وكلما زادت درجة الحرارة كلما أعطى نتيجة أحسن، كما يمكن استخدام مياه معدنية مثل المياه الكبريتية التي تساعد على سرعة الشفاء كما تساعد المياه التي تحتوي على أملاح الكالسيوم وكلوريد الصوديوم (ملح الطعام) وذلك في حالة التورم نتيجة الالتهابات، أما الماء المشع فيمكن استخدامه في حالات نزيف اللثة المتكرر.

شرب الماء.. أحدث علاج طبيعي للصداع المزمن

تؤكد الإحصائيات الطبية الحديثة أن أكثر من ٢٥٪ من السكان في البلاد المتقدمة يعانون من الصداع المزمن، وغالبية هؤلاء الناس لا يستشيرون الطبيب إما لأنهم يرون الصداع من الأمراض الخفيفة التي لا تحتاج إلى استشارة الطبيب، أو الكثير منهم يعتقد أنه لا يوجد علاج لحالات الصداع المزمن...

ولكن العلاج قد يكون بسيطاً في بعض الأحيان ونحن لا نعرف ذلك، وهذا ما أكدته أحدث الدراسات اليابانية التي أفادت أن العلاج بالماء أثبت نجاحا ملحوظًا في علاج العديد من الأمراض، يأتي في مقدمتها الصداع وضغط الدم والأنيميا.

وقد قام الاتحاد الياباني للأمراض بنشر التجربة التالية للعلاج بالماء، حيث بلغت نتائج نجاحه حسب إفادة الاتحاد ١٠٠٪ بالنسبة للأمراض السابقة.

طريقة العلاج:

استيقظ مبكراً صباح كل يوم وتناول ٤ كاسات ماء سعة كل منها ١٦٠ ملم على معدة فارغة، ولا تتناول أي نوع من الطعام أو السوائل قبل مضي ٤٥ دقيقة، ولا تتناول أي طعام أو شراب خلال الساعتين التاليتين لكل الوجبات (الإفطار، الغداء، العشاء).

وقد يواجه المرضى والمسنون صعوبة في البداية في شرب ٤ كاسات ماء في وقت واحد، لذا يمكنهم أن يتناولوا أقل من ذلك على أن يعملوا على زيادة الكمية تدريجياً، إلى أن يتمكنوا من شرب الكمية المقترحة في غضون فترة زمنية قصيرة.

ماهية الصداع:

يؤكد العلماء أن أكثر الأمراض انتشاراً بين الشباب هي أمراض الصداع، والذي قد يصيبهم دون سابق إنذار أو أسباب واضحة، ويصنف الأطباء أسباب

الصداع إلى أسباب عضوية ناتجة عن مرض أو إصابة عضوية، وأسباب غير عضوية.

اسباب الصداع العضوية:

١- ارتفاع ضغط الدم.

٢- اضطراب العين: كالتهاب الملتحمة، قصر النظر، التهاب أعصاب العين.

٣- التهاب الأذن الوسطى.

٤- التهاب الجيوب الأنفية.

٥- مشاكل الأسنان.

٦- الحمى.

٧- الزكام والأنفلونزا.

٨- اضطراب السكر في الدم (ارتفاع وانخفاض السكر في الدم).

أسباب الصداع الغير عضوية:

ينتج في الغالب نتيجة لأسباب نفسية وعاطفية، أو

نتيجة اضطراب في وظائف بعض أعضاء الجسم (كالمخ واضطراب الدورة الدموية)، أو تغير في بعض أنماط الحياة اليومية (كتغيير مواعيد النوم)، وقد يكون وراثيا (خصوصاً الصداع النصفي)، وتعتبر الضوضاء والحياة المدنية المتسارعة سبباً مباشراً لتكرر نوبات الصداع.

أسباب أخرى:

١- الروائح القوية.

٢- قلة النوم أو كثرته.

٣- بعض أنواع الأطعمة أو البهارات.

٤- التغير المفاجئ في درجات الحرارة.

إذا كنت تعاني من نوبة الصداع تجنب الآتي:

١- الجلوس في مكان صاخب الإضاءة.

٢- الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر.

٣- الحديث لفترة طويلة على الهاتف

المحمول.

٤- القراءة.

٥- تناول الأجبان الصفراء.

٦- تناول الشيكولاتة.

٧- التدخين.

٨- تناول عصير الحمضيات، والمشروبات الغازية، حيث ثبت أنها تزيد من حدة الصداع بنسبة الضعف.

كيف تتغلب على الصداع؟

إن تناول الأدوية المهدئة ليس الحل الأمثل للتغلب على الصداع، حيث إن هناك طرقاً أكثر فاعلية لقهر الصداع وأبرزها الآتي:

١- التمدد والاسترخاء في مكان تحت ضوء خافت وجيد التهوية.

٢- الضغط على الصدغين (المنطقة المحاذية

للعين) بأطراف الأصابع وتدليكهما بخفة وبحركة دائرية.

٣- وضع كدمات باردة على الصدغين.

٤- شرب قدح من القهوة المحلاة بالسكر مع بداية الشعور بالألم.

٥- أخذ حمام بارد ليعيد توازن الدورة الدموية.

٦- تناول كمية من السوائل.

يجب ألا تستهين بنوبات الصداع الذي له تأثير سلبي على سلوك الأفراد، حيث يؤكد الأخصائيين الاجتماعيين أن جرائم القتل الغير مخطط لها يرتكبها صاحبها نتيجة التوتر الناتج عن الصداع، وأن حوادث السير يزيد احتمال حدوثها إذا كان السائق يعاني من الصداع، ويضيفون لأن الصداع يورث الخمول وعدم القدرة على الإنتاج والابتكار.

حمامات البخار



وفيه يتعرض جسم الإنسان إلى بخار يخترق مسام جلده فتنفذ الحرارة للأنسجة الداخلية له مما يساعد على تنشيط الغدد الموجودة بالجلد ويزداد إفراز العرق وهذا يتيح الفرصة للجسم للتخلص من السموم والمخلفات الضارة من خلال العرق الغزير.

ومن أهم فوائد حمامات البخار ما يلي:

- تساعد على حدوث اتساع لمسام الجلد مما يهيئ الفرصة لخروج الرواسب والسموم من الجسم.
- تعمل على زيادة عرق الجسم وتخلصه من السموم عن طريق العرق.
- تساعد في تنشيط الدورة الدموية وتنعش وتنشط الجسم.

- تساعد على ليونة حركة المفاصل وتقوي العضلات.
- تساعد على تسليك الجيوب الأنفية وانسداد الأنف الناتج عن الزكام والبرد.
- تساعد في الشفاء من النزلات الشعبية وأزمات الربو الشعبي.

وطريقة عمل حمامات البخار كما يلي:

- يقوم الشخص بأخذ دش ماء بارد لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم يدخل حجرة البخار ويبقى بها لمدة خمس دقائق.
- تكرار هذه العملية عدة مرات حتى يشعر الشخص بمفعول الحمام المنشط.
- تقاس كفاءة حمام البخار بتذوق طعم عرق الجسم بإصبعه فإذا وجده شديد الملوحة فهذا يدل على

حاجته لتكرار العملية أما إذا وجده قد أصبح ضعيفاً أو منعدم الملوحة فهذا يدل على عدم حاجته لتكرار حمام البخار مرة أخرى.

- يراعى بعد الانتهاء من حمام البخار تناول كوب ماء لتعويض بعض ما فقده.



أهمية الفيتامينات التي تذوب في الماء ومصادرها الغذائية

تشمل هذه المجموعة من الفيتامينات فيتامين (ج c) ومجموعة فيتامينات (ب**B**) وتتميز هذه الفيتامينات بأنها تذوب في الماء ولا تذوب في الزيوت أو الدهون، ومن مميزاتها أنها سهلة الامتصاص ولا تخزن في جسم الإنسان، ولذلك يجب تناولها يومياً حتى لا تنقص في جسم الإنسان، وإذا تناول الإنسان كميات كبيرة منها فلا خوف من ذلك، لأن الزيادة تخرج من جسم الإنسان عن طريق البول.

ويجب معرفة أن فيتامين ج (**c**) وفيتامين ب١ (**B1**) يفقد معظمها في أثناء عمليات النقع في الماء للأغذية المحتوية عليهما، وكذلك عند الطهي والحفظ أو عند تعرضهما للحرارة والريبوفلافين يفقد عند تعرض الغذاء للضوء المباشر والأشعة فوق

البنفسجية.. وعموماً سنتكلم عن كل فيتامين على حدة.

فيتامين ج (c):

يسمى هذا الفيتامين بحمض الأسكوربيك وهو ضروري جداً لتنمية الأنسجة الضامة مثل الدهون والعضلات والهيكل العظمي ويعمل على المحافظة عليها، وهذا الفيتامين مضاد للتأكسد، ولذلك يمنع تكوين أي مركبات تضر بجسم الإنسان ويعمل على تقوية وحماية الجهاز المناعي، ولذلك يعمل على جعل الجسم يقاوم الالتهابات الجرثومية، وهو مهم في بناء مادة الكولاجين وهي المادة اللاحمة بين الخلايا بما في ذلك الأسنان والعظام.. ويجعل الجسم يقاوم ردود الفعل التحسسية وله أهمية في تمثيل الكربوهيدرات وبعض الإنزيمات، ويلعب دوراً كبيراً في تصنيع الهرمونات.

نقص فيتامين ج (c):

يؤدي إلى حدوث تورم أو ألم في المفاصل، نزف في اللثة وألم في الأسنان، تباطؤ شفاء الجروح، آلام العضلات، نزف من الأنف، ضيق في التنفس، ضعف في الجهاز المناعي، وطفح جلدي.

المصادر الغذائية:

تعتبر الخضروات والفواكة من المصادر الجيدة لفيتامين ج (c) مثل الفلفل الأخضر والبقدونس والبروكي والملفوف والطماطم والبرتقال والليمون والجريب فروت والبوملي والجوافة.

فيتامين (ب١): (B1)

هذا الفيتامين مهم جداً وخصوصاً لسلامة الجهاز العصبي والعضلات، وخصوصاً عضلة القلب، مهم جداً لفتح الشهية وله دور كبير في النمو وضروري لعمل الجهاز الهضمي ومنع الإمساك ويساعد الإنسان

على الهدوء والسكينة لأنه يساعد على سلامة الجهاز العصبي والمخ.. وله دور مهم جداً في انطلاق وتخزين الطاقة وأداء وظائف الجسم.. ورغم أنه موجود في كل أجزاء الجسم إلا أنه يتركز في الكبد والكليتين والقلب.

نقص فيتامين (ب١):

يؤدي نقص فيتامين (ب١) إلى عدم القدرة على الوعي والتركيز ويحدث غثيان وتقيؤ وفقدًا شديداً للشهية وبالتالي تقل الكميات المتناولة من الطعام ويؤدي إلى إنقاص الوزن ويشعر الإنسان بالخمول ويحدث الشعور بالاكتئاب وحدوث ارتباك في الجهاز الهضمي، ويشعر الإنسان بالخوف والحزن وكثرة النسيان وصعوبة التنفس والتعب السريع والتهاب الأعصاب وضمور العضلات وتقلصها.

مصادر فيتامين (ب١) الغذائية:

من أهم المصادر الغذائية البقول والحبوب الكاملة والمكسرات، ومن أغنى المصادر الخميرة وجنين القمح، ويوجد في اللحوم وصفار البيض والسمك ومعظم الخضروات بنسبة قليلة ولكن يوجد في النخالة بنسبة عالية.

الريبوفلافين (ب٢): (B2):

يعتبر من الإنزيمات المساعدة ومن دونه لا يستطيع جسم الإنسان هضم واستخدام البروتينات والنشويات وهو مهم جداً، بل وضروري لسلامة الجلد والعيون وحمايتها من التأثير الضار إذا تعرضت للضوء.. ويحافظ على سلامة الأغشية المخاطية التي تبطن العينين والفم والأنف والمهبل والمستقيم.

نقص (ب٢):

يحدث قروحاً في الفم واللسان، طفحاً جلدياً،

حدوث تشقق في الشفتين، تشقق الأظافر، تهيج في العين وحرقان، التهاب في الأغشية المخاطية، فقر دم.

مصادر (ب٢) الغذائية:

من أغني الأغذية الأسماك، والبيض، واللحم، وأعضاء الحيوان، والحليب والطيور.. وكذلك الحبوب الكاملة، والنخالة، والخضروات الداكنة الخضرة مثل السبانخ، والبروكلي، والكرفس.

فيتامين النياسين ويعرف بحامض النيكوتينك:

فيتامين لا يتأثر بالحرارة أو الأكسدة أو الضوء، ولا يتأثر بعملية الطهي.. ويدخل في تركيب معادل إنزيم (١) ومعادل إنزيم (٢) والنياسين ضروري للنمو السليم ويساعد على تدفق الأكسجين إلى داخل أنسجة الجسم مع بعض الإنزيمات ويساعد على تمثيل الجسم للسكريات والدهون ويساعد على فتح الشهية ومضاد لمرض البلاجرا.

نقص النياسين:

يؤدي نقص النياسين إلى إسهال، التهاب الجلد والأغشية المخاطية، وتشوش ذهني أي يعتبر نقصه يؤدي إلى النوبات الجلدية "البلاجرا".

مصادره:

نجده بكميات جيدة في اللحم والكبد والخميرة والحبوب الكاملة، وأحيانا عن طريق تحويل الحامض الأميني تريبتوفان.

البيريدوكسين ب٦ (B6):

لهذا الفيتامين دور مهم في تكوين الأجسام المضادة في الإنسان لحمايته من بعض الأمراض التيتانوس والتيفود.. ضروري للحصول على الطاقة والمغذيات من الطعام، يدخل في تمثيل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات ويلعب دوراً مهماً في نزع الكميات الزائدة من مادة الهوموسيستين في الدم والتي لها علاقة

بأمراض القلب.

نقص (ب٦):

يؤدي إلى حدوث نقص في نسبة الدم، أي حدوث فقر دم، آلام في المعدة، طفح جلدي، حدوث تشنجات تشبه الصرع، احمرار في الجلد والتهاب اللسان وتشقق أركان الفم والتهاب الشفاه.

مصادر (ب٦) الغذائية:

واسع الانتشار في الأغذية الحيوانية والنباتية، فمن مصادره الجيدة: الكبد والسمك والدجاج والحليب، والخضروات الورقية الداكنة الخضرة، المكسرات، البذور، الفول، البطاطا، والملفوف.

فيتامين ب١٢ (ح B1):

ويسمى سيانوكوبالامين وهو المسئول عن تصنيع وخلق كرات الدم الحمراء، ويعتبر العامل الفعال في علاج الأنيميا الخبيثة، ويكون فيتامين ب١٢ كقرين

إنويم لعدد من الإنزيمات التي تدخل في ميتابولزم خلايا نخاع العظام والجهاز العصبي والقناة الهضمية، وله دور مهم في النمو، كما أنه يحمي مادة دهنية اسمها المايلين التي تغطي الأعصاب وتمكنها من نقل النبضات الكهربائية (الرسائل) ما بين الخلايا العصبية وهذه الرسائل التي تمكن الإنسان من الإبصار والتفكير والحركة وممارسة جميع النشاطات التي يحتاج إليها الإنسان.

نقص فيتامين ب١٢:

حدوث فقر الدم الخبيث يكون نتيجة تدمير خلايا الدم الحمراء، تلف الأعصاب، حدوث تلف لنسيج المعدة، وزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة.

مصادر (ب١٢):

تعتبر الأغذية البروتينية الحيوانية هي المصدر الرئيسي مثل لحم الطيور والأسماك ومنتجات الألبان

والبيض.

فيتامين حامض الفوليك (الفولات) أو الفولاسين:

مادة غذائية ضرورية للإنسان ويساعد في تصنيع مادة DNA وهو مهم جدا في تمثيل البروتينات، وهو مهم جداً في تصنيع الأحماض الأمينية التي تدخل في تكوين الخلايا والأنسجة الجديدة في الجسم، ومهم في شفاء الجروح، تكوين الأنسجة الجديدة للأجنة والأمهات خلال فترة الحمل،مهم في ميتابولزم الهيموجلبين في الدم وحامض الفوليك مسئول عن تكوين الدم بصورة طبيعية.

نقص حامض الفوليك:

نقصه يحدث فقر دم، تكوين خلايا دم غير ناضجة وبالتالي الشعور بالدوخة والصداع والكسل والتعب لأقل مجهود، ونقصه في فترات الحمل يؤثر في الدم

وفي الجنين.

مصادر حامض الفوليك (الفولات) أو الفولاسين:

واسع الانتشار.. أفضل المصادر: الخضروات الورقية والفول والسبانخ والخس، الكبد، والفواكه.

البيوتين:

فيتامين من النوع (ب) مهم في تخليق الأحماض الدهنية واليوريا، ومهم في تمثيل الدهون والنشويات وهو مركب من الإنزيمات التي تنقل الكربون والأكسجين بين الخلايا، وهو مهم لتخليق وتصنيع الأحماض الدهنية والأمينية اللازمة للنمو السليم، يمنع تكاثر بقايا الدهون التي تؤثر سلباً في عمل الكبد والكليتين.

نقصه:

نقص في تكوين البروتين، فقدان الشهية، ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، اصفرار وجفاف

وتقشر الجلد، سقوط الشعر، واكتئاب وطفح جلدي.

مصادره:

أفضل مصادره المكسرات والفول وصفار البيض والكبد، والبكتريا التي في الأمعاء تقوم بتصنيعه.



استخدام الماء في علاج أوجاع المفاصل

أكدت الأبحاث أن أغلب حالات ألم المفاصل تستجيب للعلاج بالماء ويتم ذلك عن طريق:



١- لابد من تناول كميات وفيرة من الماء النقي يومياً، حيث إن ذلك يعمل على تنظيف المفاصل وتنقيتها من الأحماض الضارة، ومخلفات الالتهاب.

٢- يفيد استخدام منقوع المريمية أو الحصالبان أو البابونج حيث تساعد على تخفيف التهاب المفاصل سواء بتناوله كشراب أو بعمل كمادات من المنقوع. وطريقة عمل المنقوع: يضاف ملعقتان من العشب إلى فنجان ماء مغلي ويغطي ويترك لينقع لمدة ربع ساعة ثم يصفى.

٣- يفيد الشخص أخذ دش الماء الساخن لمدة

ربع ساعة يعقبه مباشرة دش الماء البارد لمدة خمس دقائق، ويفضل أثناء عمل الدش أن يركز اندفاع الماء اتجاه المفصل المؤلم.

٤- في حالة عدم احتمال الشخص لأخذ دش ماء بارد بعد دش الماء الدافئ، يمكن عمل كمادات ماء بارد أو ثلج للمفصل الملتهب عقب الدش الدافئ مباشرة، ولهذا العلاج أثر واضح في تلطيف ألم الظهر المصاحب لحالات الانزلاق الغضروفي.

٥- يفيد ممارسة رياضة السباحة، حيث إن لها تأثير ملين لحركة المفاصل.

٦- يفيد ممارسة بعض التمرينات أثناء عمل الحمام تساعد على تلطيف الآلام المتوسطة والخفيفة.. ومثال ذلك بالنسبة لمفصل اليد أو القدم اجعل يدك أو قدمك موضوعة تحت سطح الماء، وادفع بها الماء للأمام وللخلف وبحركة خفيفة عدة مرات.

٧- لعلاج أوجاع مفاصل اليد: يتم وضع قفاز من القطن أو الصوف داخل فريزر الثلاجة ليبرد لمدة ربع ساعة أو أكثر، ويقوم الشخص بغسل يديه بالماء الدافئ إلى الساخن ثم يرتدي القفاز مباشرة بعد ذلك ولمدة عشر دقائق، ثم يخلعه من يديه ويغسلهما بالماء العادي ويقوم بعمل تدليك لجلد اليدين لمدة ربع ساعة مع استخدام كمية من زيت الزيتون.



الفهرس



رقم الإيداع ٩٨٨٤ / ٢٠٠٨

سلسلة المعرفة للجميع

